

Anleitung

zum

Betriebe der gymnastischen

Freiübungen

in den Elementar-Schulen

und den unteren Klassen anderer Lehranstalten.

Herausgegeben

von

Hg. Rothstein.

(Nach des Verfassers Schrift: Die gymnastischen Freiübungen, reglementarisch dargestellt, mit 88 erläuternden Figuren.)

Dritte Auflage.

Mit zwei Figurentafeln.

Berlin.
E. H. Schroeder
Hermann Kaiser.
Unter den Linden 41.
1861.

Inhalt.

Anleitung

zum

Betriebe der gymnastischen

Freiübungen

in den Elementar-Schulen

und den unteren Klassen anderer Lehranstalten.

Herausgegeben

von

Hg. Rothstein.

(Nach des Verfassers Schrift: Die gymnastischen Freiübungen, reglementarisch dargestellt, mit 88 erläuternden Figuren.)

Dritte Auflage.

Mit zwei Figurentafeln.

Berlin.

E. H. Schroeder

Hermann Kaiser.

Unter den Linden 41.

1861.



Allgemeine Erläuterungen.

§. 1. Unter Freiübungen werden im System der rationellen Gymnastik alle diejenigen Uebungen verstanden, welche ohne Benutzung von Gerüsten und Geräthen oder irgend welcher technischen Apparate und Vorrichtungen ausgeführt werden, im Unterschied zu den Rüstübungen, bei welchen man sich der Gerüste rc. (als Masten, Schwebebäume, Taue, Leitern, Voltigirböcke rc.) bedient. —

Die Freiübungen bedürfen keiner eigens dazu eingerichteten Uebungsplätze, sie können ganz füglich in jedem freien Saale, Corridor und überhaupt auf jedem ebenen Platze mit festem oder mittelfestem Fußboden betrieben werden.

§. 2. Abgesehen davon, welchem besonderen Zweige der gesammten Gymnastik die unterschiedenen Arten von Freiübungen zugehören, so bestehen sie ihrer Gesammtheit nach: 1. in Gliederbewegungen auf der Stelle ohne wechselseitige Stützung; 2. in Bewegungen von der Stelle (Fortbewegungen); 3. in Bewegungen mit wechselseitiger Stützung; 4. in Ringe-Uebungen und 5. in Uebungen aus der ästhetischen Gymnastik.

In die vorliegende, für Elementarschüler bestimmte „Anleitung" sind nur die sub 1. und 2. genannten Freiübungen aufgenommen; betreffs der übrigen würde auf die auf dem Titel dieser „Anleitung" erwähnte Schrift zu verweisen sein.

§. 3. Die gymnastischen Freiübungen bestehen, wie die gymnastischen Uebungen überhaupt, in Leibesbewegungen. Alle Leibesbewegungen erfolgen in Raum u. Zeit, und gymnastische unter bestimmten Raum- u. Zeitformen. — „Bestimmt" sind diese Formen für die gymnastischen Leibesbewegungen einerseits durch die anatomischen u. physiologischen Verhältnisse des menschl. Organismus; andrerseits durch den Zweck u. Begriff der Gymnastik. Bewegungsformen, welche diesen Bestimmungen nicht gemäß sind oder gar widersprechend, sind unrichtige oder völlig ungymnastische.

In der Form liegt das Bildende der Uebung und zwar nicht nur in Beziehung auf die unmittelbare Leiblichkeit, sondern auch in Beziehung auf das Psychische u. Geistige des Menschen und auf dessen praktische Lebenszwecke.

Die herabhängenden Arme gedankenlos in beliebiger Weise emporheben und in die Luft ausstrecken, ist keine Kunst und hat nichts Bildendes; aber die Arme in genau bestimmter Richtung, mit genau bestimmter Geschwindigkeit emporstrecken u. dabei ihre unterschiedenen Glieder (Ober- u. Unterarm, Hand u. Finger) in genau bestimmter Weise sich bewegen lassen, das ist eine bildende Uebung, bei welcher, abgesehen von der genau anzugebenden physiologischen Wirkung auf jene Leibesglieder (ihre Kräftigung ꝛc.), zugleich der Raum- u. Zeitsinn des Individuums sich übt u. ausbildet.

§. 4. Die Raumformen der gymnast. Freiübungen ergeben sich zunächst aus der räumlichen Gliederung des menschl. Körpers u. der durch seine anatomische Einrichtung bedingten Gliederbeweglichkeit, demnächst aber noch aus den gymnastischen u. allgemein praktischen Zweckbestimmungen.

Aus der weiter unten sub I. u. II. folgenden Beschreibung der Uebungen ergeben sich die für die Gliederbewegungen auf der Stelle u. für die Fortbewegungen zweckgemäßen und einzuhaltenden Raumformen. Betreffs der Fortbewegungen sei darauf aufmerksam gemacht, daß bei ihnen die Raumformen in den Richtungen und Bahnen bestehen, welche der Uebende in seiner Fortbewegung einzuschlagen und festzuhalten hat, wie z. B. wenn er sich bei Gang- oder Laufübungen entweder auf gerader Linie, oder auf Kreislinie, Schlangenlinie &c. fortbewegen soll; so wie wenn er in seiner Fortbewegung im Verhältniß zu gegebenen Grundpunkten oder Grundlinien sich in normaler, schräger oder paralleler Richtung fortbewegen soll u. s. w. Die größte Mannigfaltigkeit so entstehender Raumformen ergiebt sich dann, wenn eine größere Anzahl von Uebenden sich gemeinsam nach einer leitenden Formbestimmung bewegt und wobei sie in ihrer Gesammtheit als ein taktisch gegliedertes Ganzes sich bewegen, Gruppirungen bilden, Evolutionen ausführen &c.

§. 5. Die Zeitformen bestehen in dem, was das Tempo und den Takt oder überhaupt den Rhythmus der Bewegungen betrifft.

Das Tempo ist das Zeit- oder Geschwindigkeitsmaß ohne Rücksicht auf den Raum der Bewegung und ist daher nicht zu verwechseln mit dem, was man in der Mechanik die Geschwindigkeit der Bewegung nennt. Bei einer Gang- oder Laufbewegung z. B. ist die Gang- oder Lauf-Geschwindigkeit das Verhältniß der Länge der Zeit zur Länge des zurückgelegten Wegs, so daß, wenn Jemand eine Wegstrecke von 60 Ruthen in 30 Secunden zurücklegt, seine Laufgeschwindigkeit $= \frac{60}{30} = 2$ und daher doppelt so groß ist, als die eines Andern, der dieselbe Wegstrecke in 60 Secunden durchläuft u. dessen Geschwindigkeit daher nur $\frac{60}{60} = 1$ ist. Hiermit ist aber gar nichts über das Lauf-Tempo entschieden, in welchem Beide liefen. Es kann der letztere Läufer, obwohl er nur mit einer halb so großen Geschwindigkeit als der erstere lief, doch recht füglich in demselben Tempo wie dieser gelaufen sein. Das Tempo hat keine

Beziehung zum Raume; es ist das Geschwindigkeitsmaß der Bewegung in sich, beim Gang oder Lauf ausgedrückt durch das Geschwindigkeitsmaß, nach welchem die gegeneinander abgesetzten, durch die einzelnen Tritte markirten, einzelnen Zeitmomente der artikulirten Gang- oder Laufbewegung aufeinanderfolgen. — Soll die Geschwindigkeit als Tempo eine gewisse Bestimmtheit erhalten, so muß eine bestimmte Zeiteinheit (z. B. eine Minute) zum Grunde gelegt und hiernach das Tempo bestimmt werden. So erfolgt z. B. ein Lauf in dem Tempo von 160, wenn der Laufende in der Minute 160 Tritte macht (gleichviel von welcher Raumweite dieselben sind). — Durch die Gewohnheit der Anwendung einer solchen Zeitmaßbestimmung auf die Geschwindigkeit häufig wiederholter Bewegungen bildet sich ein gewisses Zeitgefühl (Zeitsinn) in einem Jeden aus, wonach er dann im Stande ist, für die Bewegungen das Tempo als ein rascheres oder langsameres zu unterscheiden und resp. auch ein bestimmtes Tempo genau einzuhalten.

§. 6. Fortsetzung: Da jede einfache Bewegung, wie jede ausgesprochene Sylbe, einen in sich geschlossenen Zeitraum und für diesen ein bestimmtes Zeitmaß oder Tempo umfaßt, zusammengesetzte und aufeinanderfolgende Bewegungen aber zeitlich aus den in ihnen enthaltenen, zusammentreffenden einfachen bestehen: so umfaßt auch jede zusammengesetzte Bewegung u. Folgereihe von Bewegungen (wie jedes zusammengesetzte Wort ꝛc.) ebensoviele aufeinanderfolgende Tempos oder Momente, und die Unterscheidung derselben nach ihrer Aufeinanderfolge wird in der Gymnastik durch den Ausdruck „Tempozählung" bezeichnet. Jede Leibesbewegung in ihre Tempos (Momente) eintheilen zu können, ist eine unerläßliche Forderung an jeden rationellen Gymnasten.

Es kann hier nicht näher nachgewiesen werden, wie viel Erzieherisches u. Bildendes in einer solchen Handhabung der gymnastischen Uebungen liegt, bei welcher auf ein gehöriges Artikuliren der Bewegungen u. entsprechende Tempoeintheilung derselben gehalten wird.

Das aber muß im Allgemeinen hervorgehoben werden, daß nur auf diesem Wege die Form u. Bedeutung der Bewegungen in den Uebenden zum Bewußtsein gelangen kann und wirklich gelangt, und das Ueben ein bewußtes Thun wird. Hierin aber liegt weiter der Grund, aus welchem die gymnastischen Leibesübungen nicht nur ein Bildungsmittel für den Leib allein, sondern auch für Sinn u. Geist werden und der Geist befähigt wird, den Leib zu beherrschen, mit dem Willen jedes Glied, wie es geschehen soll, zu regieren.

§. 7. Fortsetzung: Das Zeitmaß ist nun aber aus noch einem besondern Gesichtspunkte für die gymnast. Freiübungen zu betrachten. — Faßt man nämlich den Zusammenhang einer ganzen Reihe von Bewegungen ins Auge, sei es, daß eine u. dieselbe Bewegung nach einem bestimmten Zeitgesetz repetitorisch zur Ausführung kommt, oder sei es, daß verschiedenartige Bewegungen nach einem solchen Gesetz sich aneinanderschließen, so tritt nun als ein bestimmendes Moment der Rhythmus ein, die Bewegungen sind rhythmische u. die Bewegungsmomente erscheinen als Taktglieder.

Als ein ganz einfaches Beispiel kann das militairische Marschiren (mehr oder weniger selbst jedes Gehen) dienen. Es besteht aus einer einzigen Hauptbewegung, aus dem repetitorisch ausgeführten Schritt, der aber, weil er wechselseitig von beiden Füßen ausgeführt wird, als Doppelbewegung erscheint, welche in ihren Wiederholungen die Bewegung des Gehens hervorbringt u. insbesondere, bei Einhaltung desselben Zeitmaßes für beide Füße u. für die Wiederholungen, zu einem rhythmischen Gehen, zu einem Marschiren wird. Jeder Schritt ist ein bestimmt tempirtes Taktglied, dessen Abschluß in das Niedersetzen des fortbewegten Fußes, oder kurz: in den „Tritt“ fällt.

§. 8. Die Freiübungen, wenigstens einen Theil derselben, kann zwar ein Einzelner für sich allein vornehmen, und unter Umständen mag dies nicht anders thunlich sein; aber, selbst

abgesehen davon, daß ganze Klassen dieser Uebungen durchaus nur in Gemeinschaft mit Anderen ausführbar sind, so gehen doch auch für jene, von Einzelnen allein ausführbare Freiübungen sehr wesentliche Bildungsmomente verloren, wenn sie der Einzelne für sich vornimmt. Ihren vollen Werth für die Bildung der Uebenden erhalten die Freiübungen erst dann, wenn sie von Mehreren gemeinsam, und zwar unter Leitung des Gymnasten oder eines Sachkundigen, ausgeführt werden.

Die Anzahl gemeinsam Uebender läßt zwar einen großen Spielraum zu und wird in der äußersten Grenze wohl meistens nur durch die Räumlichkeit des Uebungsplatzes bedingt sein; indessen ist es jedenfalls im Anfange, so lange die Bewegungsformen noch nicht gehörig bekannt sind, vortheilhaft, bei einer größeren Anzahl Uebender, die noch im Detail zu übenden Bewegungsformen erst von kleineren Abtheilungen (von etwa 10 oder höchstens 20 Uebenden) sorgfältig durchnehmen zu lassen, bevor man größere Abtheilungen von 20 bis 40, oder noch mehreren, gemeinsam üben läßt.

§. 9. Die gemeinsame, ordnungsmäßige u. präcise Ausführung der gymnast. Freiübungen Seitens einer Gesammtheit von Uebenden wird dadurch ermöglicht, daß diese Uebungen, in ähnlicher Weise, wie die militairischen Exercitien u. taktischen Bewegungen, nach Commando erfolgen, natürlich mit dem Unterschiede, der in dem Wesen u. Zweck der militairischen Uebungen einerseits und den gymnastischen andrerseits begründet ist. — Abgesehen von diesem Unterschiede, muß aber sowohl die Wortfassung, als auch die laute Abgabe des gymnast. Commandos, der des militairischen analog erfolgen; d. h. die Commando-Ausdrücke müssen so kurz u. doch zugleich so bezeichnend sein und von dem Gymnasten so laut u. so richtig articulirt u. accentuirt abgegeben werden, wie dies bei militairischen Uebungen nur immer gefordert werden kann. — Näher ist Folgendes zu bemerken:

1. Wie für die milit. Exercitien, so muß auch für die gymnast. Freiübungen in der Wortfassung jedes Commandos ein sog. Avertissements- oder Ankündigungscommando und das eigentliche Ausführungscommando unterschieden sein, und Letzteres vom Ersteren in der Abgabe durch eine entsprechende kleine Pause abgesetzt werden. — In dem Commando z. B. „rechtes Knie aufwärts — beugt!" bilden die drei ersten, deutlich, aber nicht besonders accentuirt auszusprechenden Worte, das Ankündigungscommando, auf welches dann, nach kurzer Pause, mit kräftigem Accent das Wort „beugt!" als Ausführungscommando folgt.

2. Das Ankündigungscommando bezeichnet gewöhnlich das zu bewegende Leibesglied und die Richtung der Bewegung; das Ausführungscommando ganz kurz die Art der Bewegung oder Action. Analog ist es bei den Evolutions-Uebungen.

3. Obwohl das Ausführungscommando im Verhältniß zum Ankündigungscommando stets den Accent erhält, so wird es doch keineswegs immer kurz ausgestoßen; vielmehr muß, jenachdem die Ausführung der vorzunehmenden Action in rascherem oder langsamerem Tempo erfolgen soll, das Ausführungscommando kürzer oder gedehnter abgegeben werden.

4. Ist mit einem bestimmten Leibesglied eine Bewegung nach bestimmter Richtung hin (z. B. nach links) ausgeführt worden, so braucht, wenn die Bewegung gleich darauf mit demselben Leibesglied nach einer anderen Richtung (z. B. nach rechts) vorzunehmen ist, in dem Commando die Bezeichnung des Leibesgliedes nicht wiederholt zu werden. — Dasselbe gilt, wenn Beugungen u. Streckungen eines u. desselben Leibesgliedes gleich nacheinander auszuführen sind.

5. Bei den Extremitätsbewegungen, wenn sie nicht für die beiderseitigen Glieder gleich, sondern ungleich ausgeführt werden sollen, tritt, nachdem die erstcommandirte Bewegung ausgeführt ist, das Commando: „Arme (Füße) wechselt um!" ein, damit durch anderseitige Ausführung beide Glieder doch in gleicher Weise bewegt werden. — Z. B. bei Armstreckungen folgt auf: „rechten Arm aufwärts und linken Arm vorwärts — streckt!" nachdem diese Streckung vollzogen ist, statt des Commandos: „rechten Arm

vorwärts und linken Arm aufwärts streckt!" nur kurz das Commando: „Arme wechselt — um!"

§. 10. Zum geregelten, zweckentsprechenden Betrieb der Freiübungen gehört ferner, daß die Uebenden in einer bestimmten Ordnung aufgestellt sind. Es heißt dies die „Formation" oder „Aufstellung" zu den Freiübungen. — Sowohl die Art der Uebungen, als auch unter Umständen die Räumlichkeit des Uebungsplatzes bedingen die Art der Aufstellung. Für die in vorliegende „Anleitung" aufgenommenen Freiübungen würde in Betreff der Formation Folgendes zu bemerken sein.

1. Sobald die Uebenden auf dem Platze versammelt sind u. die Uebungen beginnen sollen, ordnen sie sich auf den Zuruf: „Angetreten" oder: „Aufstellung mit Fühlung!" zunächst in ganz gleicher Weise wie zu den militairischen Exercitien in Front mit leichter Fühlung.

Kleinere Abtheilungen von 8—10 M. stellen sich hierbei nur in einem Gliede auf, größere Abtheilungen werden sogleich in zwei Glieder formirt, die zunächst wie bei den milit. Exercitien hintereinander stehen. Erfordert es die Räumlichkeit, so würde in analoger Weise auch wohl eine Formation in drei oder vier Glieder eintreten.

2. Die eben bezeichnete, geschlossene Formation wird jedoch nur zu gewissen Uebungen (Fortbewegungen in geschlossenen Fronten und gewissen Evolutionsbewegungen) beibehalten. Für alle andern Uebungen muß jeder Einzelne so viel freien Spielraum haben, daß er seine Leibesglieder nach allen Richtungen hin unbehindert bewegen und überhaupt die geforderte Bewegung gehörig ausführen kann.

Für die Gliederübungen auf der Stelle wird aus der geschlossenen Formation die entsprechende geöffnete auf folgende Weise erhalten:

Stehen die Uebenden in einem Gliede, so wird ohne Weiteres commandirt: „Links (rechts) Abstand — marsch!“ Schon auf das Avertissementscommando führt jeder Uebende seine rechte (resp. linke) Hand von hintenher nach der Schulter seines r. (l.) Nebenmannes empor; auf: „marsch!“ bleibt der r. (l.) Flügelmann stehen u. alle Uebrigen ziehen sich so weit nach links (rechts) auseinander, daß Jeder bei völlig gestrecktem Arme mit seinen Fingerspitzen den Oberarm des Nebenmannes berührt. Der Lehrer überzeugt sich, ob der Abstand von Allen richtig genommen ist und commandirt dann: „Arme ab!“ worauf der ausgestreckte Arm von Allen gleichzeitig an die Seite herabgezogen wird. — Ob der Abstand nach rechts oder nach links zu nehmen ist, richtet sich nach dem freien Raume, der sich zur Seite der Uebenden findet. Gewöhnlich wird beim ersten Antreten der rechte Flügelmann so placirt, daß der freie Raum links bleibt, das Seitwärtsabstandnehmen also nach links erfolgt. — Bei einer zweigliederigen Aufstellung wird vor dem Seitwärtsabstandnehmen erst commandirt: „Zweites Glied drei Schritt rückwärts marsch!“ und nachdem sich dieses Glied um 3 Schr. zurückgezogen hat, für beide Glieder: „Links (r.) Abstand — marsch!“ Analog bei drei- u. viergliederiger Stellung.

3. Für einige Gliederübungen, nämlich für die Arm-Seitwärtsstreckungen, die Arm-Rollungen, die Arm-Rückwärtsschlagungen und den Spreizsprung auf der Stelle, reicht auch die eben beschriebene Abstandsstellung noch nicht aus; für diese Fälle wird commandirt: „Abtheilung rechts um (links um)!“ wodurch die in der geöffneten Formation stehenden Uebenden in Flankenstellung kommen u. jene Uebungen unbehindert vornehmen können.

4. Sind die Uebenden zu einer Ruhepause oder aus anderen Gründen auf einige Zeit gänzlich auseinandergetreten, so wird die geordnete Abstandsaufstellung, wenn sie wieder gefordert wird, sogleich u. ohne Weiteres auf den Zuruf: „Aufstellung mit Abstand!“ wieder eingenommen.

5. Soll aus der geöffneten Formation, sei es zum Abmarsch von dem Uebungsplatz oder sei es zur Vornahme taktischer Evolutionsbewegungen, die geschlossene Formation wieder hergestellt werden, so geschieht dies auf das Commando: „Rechts (links) angeschlossen — marsch!“ und resp. auch noch: „Zweites Glied aufgeschlossen — marsch!“

§. 11. Mit Rücksicht auf die sub II. A. b. aufgenommenen taktischen Uebungen sind hier noch folgende Ausdrücke zu erklären:

1. Ist eine Anzahl Uebender nebeneinander auf einer geraden Linie aufgestellt, so heißt das Ganze ein Glied u. diese Formation: Aufstellung in einem Gliede (Fig. 21 a b). Wird ein eben solches Glied dicht hinter jenem aufgestellt, so heißt die Formation: Aufstellung in zwei Gliedern.

2. Bei einem in zwei Gliedern aufgestellten Trupp heißen die je zwei hintereinander Stehenden zusammen eine Rotte.

3. Stehen dagegen die sämmtlichen Uebenden nicht wie vorhin nebeneinander, sondern einzeln hintereinander, so heißt das Ganze eine Reihe und die Formation eine Reihenstellung (Fig. 22 a b).

Hiernach sind auch die Ausdrücke: „in Reihen setzen“, „in Reihen marschiren“ zu erklären. — Machen die in einem Gliede nebeneinander Aufgestellten mit einer Viertelwendung rechts oder links um, so entsteht dadurch eine Reihenstellung.

4. Zur bessern Uebersicht, zur größern Ordnung u. aus noch andern Gründen erfolgt die Aufstellung der Uebenden in Gliedern stets so, daß Jene ihrer Größe nach aufeinanderfolgen. Bei rein taktischen Formationen in zwei Gliedern stehen die Größern im ersten, die Kleinern im zweiten Gliede.

5. Front nennt man diejenige Seite der Aufstellung, nach welcher hin die Stirn- und Brustseite der Uebenden ge-

richtet ist. — Steht ein Trupp Uebender in Gliederstellung in gleicher Front aufgestellt, so bilden Diejenigen, welche von der Mitte aus nach rechts stehen, den rechten Flügel, die nach links Stehenden, den linken Flügel.

Die Rangirung der Uebenden nach ihrer Größe erfolgt stets vom rechten Flügel an, so daß also der rechte Flügelmann jedes Gliedes der Größte, der linke Flügelmann der Kleinste ist.

6. Ein in Gliedern aufgestellter Trupp steht in Richtung oder ist gut gerichtet, wenn die Schultern so wie die Fersen aller Nebeneinanderstehenden sich genau in einer geraden Linie befinden.

Jeder Uebende im Gliede ist im Stande zu wissen, ob er gerichtet steht. Er steht nämlich gerichtet, wenn er, ohne seine Schultern zu verdrehen oder den Kopf vorzustrecken, bei einem Blick nach rechts (links) die Brustfläche seines dritten Nebenmannes noch so eben sieht. — Bei Herstellung der Richtung pflegt man die drei Flügelleute des rechten Flügels zum Anhalt zu nehmen u. überhaupt die Richtung nach rechts festzuhalten, wenn nicht besondere Gründe die Richtung nach links erfordern.

7. Unter Alignement versteht man eine bestimmt vorgeschriebene Richtung in Beziehung auf zwei örtlich gegebene Punkte oder auch in Beziehung auf eine sichtbar vorhandene Linie.

§. 12. Sind Freiübungen in der hier beschriebenen Weise noch gar nicht geübt worden und sollen sie von einer größern Anzahl Uebender in derselben Stunde vorgenommen werden, so wird der Lehrer wohl thun, vorher einige der geeignetsten von den Schülern sich zu Gehülfen auszubilden, und ihnen kleine Abtheilungen von 10—12 Uebenden zu überweisen, um mit diesen die resp. Bewegungen erst im Detail durchzuüben.

Uebungen.

I.

Gliederbewegungen auf der Stelle, ohne wechselseitige Stützung.

Für manche der hierhergehörigen Uebungen ist es zweckmäßig, die Hände (mit den Daumen hinten, den übrigen Fingern vorn) fest auf die Hüften in die Seiten einzusetzen. Dies geschieht auf d. Commando: „Hüften fest!" und zwar hauptsächlich: bei Rumpfbeugungen vorwärts u. rückwärts, bei Rumpfdrehungen rechts u. links, bei Kniebeugungen, bei Ausfallstellung, bei Sprungbewegungen auf der Stelle.

A. Kopfbewegungen.

(Sämmtlich in langsamem Tempo.)

§. 13. 1. Beugungen u. Streckungen.

Kopf vorwärts: beugt! — streckt!

Den Kopf gerade, ohne Verdrehung nach vorn beugen, bis das Kinn die Brust leise berührt. Den Oberkörper, namentlich die Schultern, fest erhalten. — Auf: streckt! — wird der Kopf in die Grundstellung aufgerichtet. — Beide Bewegungen nicht ruckartig, sondern stetig.

Kopf rückwärts: beugt! — streckt!

Die Ausführung bedarf keiner Beschreibung. — Nicht übertreiben und nicht zu lange in der Beugestellung verweilen.

Kopf rechts seitwärts: beugt! — streckt!
— links — : beugt! — streckt!

Der Kopf wird genau nach der bezeichneten Seite übergebeugt; dabei darf keine Verdrehung des Gesichts und kein Heben der entgegengesetzten oder Senken derselben Schulter stattfinden.

2. Drehungen.

Kopf rechts: dreht! — vorwärts dreht!
— links: dreht! — vorwärts dreht!

Den Kopf, ohne die geringste Beugung, horizontal nach der bezeichneten Seite drehen; womöglich so weit, daß das Kinn über die Schulter zu stehen kommt. — Festhalten der Schultern in der Frontlinie.

Die Zusammensetzung von Drehung u. Beugung s. sub E.

B. Fuß- und Beinbewegungen.

§. 14. a) Fußstellungen (in lebhaftem Tempo).

1. Schließen u. Oeffnen der Füße.

Füße: schließt! — Füße: auf!

Die Füße so zusammenführen, daß sie aus der rechtwinkeligen Stellung (Fig. 7 a) in die Schlußstellung kommen, d. h. ihre inneren Ränder sich völlig berühren (Fig. 9 a). — Auf das zweite Commando rasch in die Grundstellung zurück. — Werden beide Commandos zusammengezogen in: „Füße schließt u. Füße auf!" — so erfolgen beide Bewegungen repetitorisch mehrmals nacheinander, bis „Halt!" commandirt wird.

2. Spreizstellung.

Füße seitwärts: stellt! (Fig. 8).

Erfolgt in zwei Tempos: 1. Seitwärtsstellen des linken Fußes um eine Fußlänge und 2. Seitwärtsstellen des r. Fußes um ebenso viel, so daß also die Mittellinie des Körpers nicht verrückt wird. Beide Füße müssen genau in der Frontlinie verbleiben und auch ihre rechtwinkelige Stellung zueinander behalten.

Auf das Commando: Grundstellung! werden die Füße wieder in derselben Folge in die Grundstellung zurückgeführt.

3. Schrittstellung.

R. (l.) Fuß vorwärts: stellt! (Fig. 7b).

Der bezeichnete Fuß wird in derselben schrägen Richtung, in welcher er steht, um eine Fußlänge vorgesetzt. Der Oberkörper wird nicht verdreht, folgt aber in aufrechter Haltung so weit vor, daß sein Gewicht zwischen beide Füße fällt. — Auf: Grundstellung! wird der vorgesetzte Fuß in die Grundstellung zurückgezogen. — Soll aus Rechts-Schrittstellung die Links-Schrittstellung erfolgen, so erfolgt das Commando: Füße wechselt um! worauf der r. Fuß in die Grundstellung zurückgezogen u. gleich darauf der l. Fuß vorgesetzt wird.

R. (l.) Fuß rückwärts: stellt! (Fig. 10b).

Der bezeichnete Fuß wird seiner schrägen Richtung parallel so weit zurückgesetzt, daß seine Ferse um eine Fußlänge von der des anderen Fußes entfernt ist. — Der Oberkörper verhält sich analog wie beim Vorwärtsstellen des Fußes.

Der Wechsel der Rückwärtsstellung von rechts auf links erfolgt auf: Füße wechselt um! in zwei Tempos. — Auf: Grundstellung! die Grundstellung einnehmen.

4. Schlußgangstellung (Fig. 9b).

Füße schließt! (dann das Commando wie sub 3).

Der Unterschied der Schlußgangstellung gegen die gewöhnliche Gangstellung besteht darin, daß bei Jener die Standbasis verschmälert ist, indem bei ihr der vorgesetzte Fuß gerade vor dem anderen und beide in derselben Richtung stehen. — Das Einnehmen u. Innebehalten dieser Stellung ist schon an sich eine gute Balance-Uebung, noch mehr, wenn sie als Ausgangsstellung zu gewissen Bewegungen dient. — Der Wechsel von rechts auf links auf das Commando: Füße wechselt um!

5. Ausfallstellung (mit Hüften fest) (Fig. 3 u. Fig. 7ac).

R. (l.) Fuß zum Ausfall vorwärts: stellt! — Grundstellung!

Der bezeichnete Fuß wird in derselben Richtung, in welcher er steht (also unter halbem rechten Winkel gegen die Frontlinie), rasch um drei Fußlängen vorgesetzt, dabei zugleich der Oberkörper nebst Bein des stehenbleibenden Fußes so weit in gleicher Richtung vorgeneigt, daß der Oberkörper und das hintere Bein eine gerade Linie bilden, welche unter einem Winkel von 45° gegen den horizontalen Boden geneigt ist. Das Körpergewicht ruht auf dem vorderen Fuß, dessen Bein im Knie so weit gewinkelt ist, daß das Knie sich senkrecht über der Fußspitze befindet.

Soll das Uebergehen von rechts auf links nach dem Commando: „Füße wechselt um!" erfolgen, so muß dies in 2 Tempos geschehen u. dabei im ersten der Körper nebst vorgesetztem Fuß völlig in die aufrechte Stellung zurückgehen und dann erst im zweiten Tempo der Ausfall nach der anderen Seite erfolgen.

Die Ausfallstellung ist demnächst auch rückwärts einzuüben auf das Commando:

R. (l.) Fuß zum Ausfall rückwärts: stellt!

Der benannte Fuß wird, parallel mit seiner ursprünglichen Stellung, um 3 Fußlängen zurückgestellt, der Oberkörper vornübergeneigt, das vordere Knie rechtwinkelig gebeugt, das hintere gestreckt, wie bei Ausfall vorwärts.

6. Ausfallstellung aus Schlußstellung (Fig. 4 und Fig. 9ac).

Füße schließt! (u. dann das Commando wie sub 5).

Ausführung analog der sub 5, nur daß beide Füße in gleiche Richtung zu stehen kommen.

§. 15. b) Andere Fuß- u. Beinbewegungen.

1. Hebungen und Senkungen des Körpers auf den Fußzehen,

u. zwar aus Grundstellung, aus Schlußstellung (a 1), aus Spreizstellung (a 2), aus Schrittstellung (a 3), aus Schlußgangstellung (a 4). — Nachdem auf Commando

eine dieser Ausgangsstellungen eingenommen ist, wird commandirt:

„Fersen: hebt! — senkt!"

Auf: hebt! werden die Fersen vom Boden erhoben und so der aufrecht und unverändert erhaltene Körper mit. In der Erhebung sind die Füße übrigens gegenseitig genau in der Stellung zu erhalten, welche sie in der Ausgangsstellung haben, und bei Grund- u. Schlußstellung müssen die erhobenen beiden Fersen dicht aneinander bleiben. — Die Bewegung erfolgt langsam. In der Hebestellung wird einige Momente verweilt und dann senken sich auf: senkt! Fersen u. Körper wieder langsam herab. — Diese Bewegung ist zugleich eine gute Balanceübung, namentlich aus der Spreiz- und aus der Schlußgangstellung. — Diese Bewegung wird gewöhnlich mehrmals nacheinander repetirt.

2. Bein-Seitwärtshebung u. Senkung (in langsamem Tempo).

R. (l.) Bein seitwärts: hebt! — senkt!

Auf: hebt! das bezeichnete, straff erhaltene Bein in senkrechter Ebene seitwärts nach oben heben, bis etwa 60° gegen das stehende. Der Oberkörper wird dabei aufrecht erhalten, gewöhnlich mit Hüften fest. — Auf: senkt! wird das erhobene Bein langsam wieder in die Grundstellung zurückgeführt.

Soll diese Bewegung als Wechselspreizen ausgeführt werden, so erfolgen die Hebungen u. Senkungen des rechten und linken Beins einigemale wechselseitig repetitorisch hintereinander auf das Commando: „Zum Wechselspreizen Beine rechts u. links: spreizt!" — ausgeführt in rascherem Tempo. —

3. Doppelkniebeugung (auch kurzhin Kniebeugung genannt) nebst Streckung.

Diese Bewegung erfolgt in vier Tempos: 1. Heben der Fersen (wie in b 1). 2. Beugen beider Kniee gleichzeitig, gleichmäßig u. ruhig, bei lothrecht u. unverdreht erhaltenem Oberkörper u. so weit herab, daß der hintere Kniewinkel einen rechten Winkel bildet und jedes Knie sich lothrecht über dem resp. Fuße befindet.

3. Wiederstrecken der Kniee u. so Zurückgehen in den Zehenstand. 4. Herabsenken der Fersen u. so Wiedereinnehmen der Ausgangsstellung. — Die Bewegung wird gewöhnlich mit Hüften fest u. zuerst aus der Grundstellung, später auch aus Spreizstellung u. andern Ausgangsstellungen vorgenommen. Zuerst wird sie nach Zählen geübt, auf das Commando:

Knie-Beugung u. Streckung nach Zählen: Eins! Zwei! Drei! Vier!

Später erfolgt sie, nebst der zugehörigen Streckung, auf das Commando:

Kniee: beugt! — streckt! (Fig. 2).

Beide Ausführungscommandos gedehnt abgegeben. Sobald die Uebung nicht mehr nach Zählen geübt wird, rundet sich die Bewegung des ersten u. zweiten Tempos und so auch die des dritten u. vierten in sich ab, d. h. in dem Maße, als die Kniee sich beugen, heben sich die Fersen, u. ebenso senken diese sich während des Streckens der Kniee, so daß mit der vollendeten Streckung die Fersen wieder auf dem Boden stehen. — Die Bewegung (zugleich eine gute Balanceübung) muß recht stetig u. ruhig, und das Beugen nicht über den rechten Winkel herab erfolgen. Geschieht sie aus der Grundstellung, so ist darauf zu halten, daß die Fersen während der ganzen Action aneinander verbleiben. — In allen Fällen wird in der Kniebeugstellung einige Zeit verweilt, ehe die Streckung erfolgt.

4. Wechselkniebeugung (mit Hüften fest).

α. Aus der Schrittstellung.

R. Fuß vorwärts: stellt! (s. §. 14, 3).

Hinteres Knie: beugt! — streckt! (Fig. 5).

Das Gewicht des in sich aufrecht u. unverdreht erhaltenen Oberkörpers verlegt sich auf den hinteren Fuß, dessen Knie sich, unter Fersenhebung, bis zum rechten Winkel beugt. Der vorgesetzte Fuß bleibt völlig auf dem Boden und das Knie folgt der Beugung des hinteren (linken) Knies rein mechanisch u. nur so weit sich winkelnd, als nöthig ist, damit die Beugung des andern Knies bis zum rechten

Winkel kommen kann. — Nach einigem Verweilen in dieser Beugestellung erfolgt auf das zweite Commando das Strecken in die Ausgangsstellung. Hierauf erfolgt das Commando:

Füße wechselt um!

nach welchem der r. Fuß zurückgezogen u. der linke zur Schrittstellung vorgesetzt wird, damit nun auch das rechte Knie die vorhin beschriebene Beugung und Streckung vornehmen kann.

Die Wechselkniebeugung erfolgt außerdem auch noch:

β. Aus der Ausfallstellung (s. §. 14, 5).

R. Fuß zum Ausfall vorwärts: stellt!

Vorderes Knie: beugt! — streckt!

Nachdem die Ausfallstellung von allen Uebenden richtig eingenommen ist, erfolgt auf das erste Commando (beugt!), unter Hebung der Ferse, eine leichte Beugung des rechten Knies, über den rechten Winkel herab, während das hintere Bein in seiner straffgestreckten Lage und mit der Fußsohle völlig auf dem Boden bleibt. — Auf das zweite Commando (streckt!) wird die Ferse des vorderen Fußes wieder zu Boden gesenkt, das Knie in den rechten Winkel zurückgebracht, der ganze Körper aber in der Ausfallstellung erhalten. — Damit dann auch dieselbe Bewegung für das andere Knie erfolgen kann, wird commandirt:

Füße wechselt um! — (s. §. 14, 5). u. s. w.

5. Knie-Aufwärtsbeugung (s. Fig. 6a).

Ebenfalls mit Hüften fest und wechselseitig, aber in lebhaftem Tempo ausgeführt, u. zwar aus der Grundstellung. Die Bewegung schließt zugleich die Fußgelenksbeugung in sich ein, welche gleichzeitig mit der Kniebeugung erfolgt. — Das betreffende Knie wird rasch so weit emporgehoben, daß der Oberschenkel horizontal, u. zwar in derselben schrägen Richtung zu liegen kommt, welche der Fuß in der Grundstellung hatte. Der Unterschenkel lothrecht herab. — Der Fuß wird in seinem Gelenk gleichzeitig und so weit als möglich gebeugt, d. h. mit der Spitze nach oben und rückwärts gewinkelt. — Die Commandos zu dieser Bewegung sind:

R. Knie aufwärts: beugt! — niederstellt! (oder: Stellung!)
L. Knie aufwärts: beugt! — dto. dto.

Oder auch: R. Knie aufwärts: beugt! — Füße wechselt um! — Stellung!

Wird der Wechsel von rechts auf links durch das Commando: Füße wechselt um! — bewirkt, so muß dieser Wechsel nicht übereilt werden, das linke Knie vielmehr nicht eher erhoben werden, als bis der rechte Fuß völlig niedergestellt und das r. Bein straffgestreckt steht. — Auch bei diesen Kniebeugungen (welche, wie die folgenden Bewegungen sub 6 bis 10, gute Balance-Uebungen sind) muß der Oberkörper fest in seiner aufrechten Grundhaltung erhalten bleiben

6. Knie-Vorwärtsstreckung.

Mit Hüften fest u. aus der sub 5 beschriebenen Knie-Aufwärtsbeugung (Steigstellung) vorgenommen, u. zwar als wechselseitliche Bewegung (rechts und links).

Knie aufwärts: beugt! (Ausführung s. sub 5.)

R. Knie vorwärts: streckt!

Auf: streckt! wird das r. Knie, und ebenmäßig mit demselben auch der Fuß langsam gestreckt, so daß das ganze Bein in der vom Oberschenkel bereits eingenommenen Richtung in gerader Linie liegt. — Das stehende, linke Bein muß währenddem straff und der Oberkörper fest erhalten werden.

Um dieselbe Streckbewegung dann auch mit dem linken Beine vorzunehmen, wird erst auf das Commando: r. Knie beugt! — das r. Knie in die Knie-Aufwärtsbeugung zurückgewinkelt u. dann folgt:

Füße wechselt um! — u. s. w.

7. Knie-Rückwärtsstreckung (s. Fig. 6b).

Mit Hüften fest u. aus der sub 5 beschriebenen Knie-Aufwärtsbeugung (Steigstllg.) ebenfalls wechselseitig vorgenommen.

R. Knie aufwärts: beugt!

R. Knie rückwärts: streckt!

Auf: streckt! wird der r. Oberschenkel, während der Unterschenkel noch gegen ihn gewinkelt bleibt, langsam bis zu lothrechtem Hang herabgeführt, sogleich aber auch stetig weiter zurück, wobei nun Knie und Fuß sich ebenmäßig strecken, bis das ganze zurückgeführte Bein in gerader Linie gestreckt, etwa im halben rechten Winkel schwebt. — Der Oberkörper darf dabei nicht verdreht werden, neigt sich jedoch, kaum merklich, etwas nach vorn. — Um dieselbe Bewegung mit dem andern Knie vorzunehmen, wird erst commandirt: r. Knie aufwärts beugt! und dann:

Füße wechselt um! — u. s. w.

8. Knie-Seitwärtsführung (s. Fig. 14a).

Zuerst wird die sub 5 beschriebene Steigstellung eingenommen. Dann wird commandirt:

R. Knie seitwärts: führt!

worauf, ohne daß der Oberkörper folgt, der Oberschenkel langsam so weit rechts seitwärts geführt wird, bis das Knie in die Frontlinie kommt. — Nach kurzem Verweilen in dieser Stellung wird auf: r. Knie vorwärts führt! das Knie wieder in die vorherige Richtung zurückgeführt; dann erfolgt, um dieselbe Bewegung mit dem anderen Knie vorzunehmen, das Commando:

Füße wechselt um! — u. s. w.

9. Knie-Streckung aus der Knie-Seitwärtsführung (s. Fig. 14b).

Nachdem die sub 8 beschriebene Seitwärtsführung erfolgt ist, wird commandirt:

R. Knie: streckt!

worauf das Knie ruhig gestreckt wird. Zum Wechsel von rechts auf links wird dann commandirt: r. Knie beugt! — vorwärts führt! und sodann:

Füße wechselt um!

10. Fußrollung in Steigstellung.

Nach Hüften fest! wird nach Commando (sub 5) das eine Knie in die einzunehmende Ausgangsstellung gebracht; dann erfolgt:

Fuß rechts um: rollt!

Der Fuß des emporgewinkelten Beins wird in kleinen Kreisen nicht zu langsam in seinem Fußgelenk in der Richtung nach rechts herum gedreht. Nach einigen Umdrehungen (Rollungen) nimmt der Fuß auf: Halt! seine feste, nach oben gewinkelte, Lage wieder ein, und es erfolgt dann das:

Fuß links um: rollt!

indem der Fuß nun in gleicher Weise, aber in entgegengesetzter Richtung, in seinem Gelenk gerollt wird. — Es ist darauf zu sehen, daß der Unterschenkel während der Fußrollung möglichst fest gehalten wird und die Kreise, welche die Fußspitze bei der Rollung beschreibt, recht regelmäßige sind. — Hat die Rollung des einen Fußes nach beiden Richtungen herum stattgefunden, so erfolgt:

Füße wechselt um! — u. s. w.

c) Sprungbewegungen auf der Stelle.

§. 16. Auch diese Bewegungen gehören noch zu den Fuß- u. Beinbewegungen, indem dabei die übrigen Leibesglieder sich möglichst passiv verhalten sollen. Durch diese Sprungbewegungen sollen die untern Extremitäten 1. geübt werden, die Kniebeugungen u. Streckungen, so wie resp. die Spreizbewegungen der Beine, nun auch in lebhaftem Tempo und mit concentrirter Energie auszuführen; 2. sollen sie als vorbereitende Uebungen zu den eigentlichen Springübungen dienen, namentlich auch dazu, den Körper im letzten Moment eines Sprungs beherrschen zu lernen. Damit sich diese Bewegungen auf die untern Extremitäten concentriren, ist der Oberkörper dabei gerade u. aufrecht zu erhalten, und damit nicht durch Herumschleudern oder Zucken der Arme der Oberkörper verdreht werde, erfolgen diese Uebungen mit Hüften fest.

1. Schlußsprung aus der Grundstellung.

Dieser Sprung muß erst eine geraume Zeit hindurch nur nach Zählen geübt werden, und zwar in drei voneinander abzusetzenden Tempos oder Momenten. Es wird dazu commandirt:

Schlußsprung auf der Stelle nach Zählen: Eins! — Zwei! — Drei!

Auf Eins! erfolgt eine schnelle und kräftige Doppelkniebeugung (s. §. 15, 3), ohne daß der Oberkörper seine lothrechte Haltung aufgiebt. — Auf Zwei! schnellt sich der Uebende unter kräftigem Strecken der Kniee, und ohne daß die Fersen beider Füße sich voneinander trennen, lothrecht empor, sinkt auf den Fußzehen in die Doppelkniebeugung zurück, und richtet sich auf Drei! aus dieser Stellung durch ruhiges Strecken der Kniee wieder in die Grundstellung auf.

Es kommt bei dieser Uebung nicht auf einen hohen Sprung an, sondern auf die correcte Ausführung der Bewegungsform. Ist dieser Sprung nach Zählen genügend geübt, so erfolgt er später auf das Commando:

Schlußsprung auf der Stelle: springt!

2. Spreizsprung auf der Stelle.

Dieser Sprung erfolgt auch erst nach Zählen auf das Commando:

Spreizsprung auf der Stelle nach Zählen: Eins! — Zwei! — Drei! dann ohne Zählen auf:

Spreizsprung auf der Stelle: springt!

Erstes Moment: nur leichtes Beugen der Kniee mit geringer Lüftung der Fersen vom Boden. Zweites Moment: kräftiges Seitwärtsschnellen der möglichst gestreckten Beine, unter Emporspringen und Zurückkommen in die Stellung des ersten Moments. Drittes Moment: Strecken der Kniee in die Grundstellung. — Es ist auch bei Ausführung dieses Sprunges darauf zu achten, daß der Oberkörper lothrecht erhalten bleibt.

C. Arm- und Handbewegungen.

Mit Ausnahme der im §. 18 (sub b 4 u. 5) beschriebenen Bewegungen, welche in einem ruhigen, jedoch nicht zu langsamen Tempo ausgeführt werden, sind alle übrigen hierher gehörigen Bewegungen in lebhaftem Tempo und kräftig aus-

zuführen. Bei denjenigen, welche in unterschiedenen Momenten ausgeführt werden, ist jedoch ein taktmäßiges Bewegen zu beachten.

§. 17. a) Streckungen nach den fünf Grundrichtungen.

Die Streckbewegungen des Arms beziehen sich hauptsächlich auf das Ellenbogengelenk, weshalb daher jeder Streckung erst die Beugung als erstes Tempo vorangehen muß. Zu gleicher Zeit aber verbindet man damit eine correspondirende Beugung u. Streckung des Handgelenks u. der Finger. Jede der hier angegebenen Streckungen erfolgt in zwei Tempos, von welchen das erste durchgängig in der Aufwärtsbeugung der Arme besteht, deren Form aus Fig. 1 d ersichtlich ist, u. welche auch als besondere Bewegung geübt werden mag.

α. Beidseitliche Streckungen, d. h. mit beiden Armen gleichzeitig dieselbe Streckung.

Arme aufwärts: streckt! — abwärts: streckt! (Fig. 1 b u. a.)
Arme seitwärts: streckt! — dto. (Fig. 1 c u. a.)
Arme vorwärts: streckt! — dto.
Arme rückwärts: streckt! — dto.

Diese Bewegungen, deren Form aus Fig. 1 ersichtlich ist, werden erst im Einzelnen und anfangs nach Zählen (Eins! Zwei!) geübt; demnächst so, daß aus einer Streckung in die andere übergegangen wird, z. B. aus aufwärts in seitwärts, oder vorwärts ꝛc. Endlich aber werden auch sämmtliche Streckungen hintereinander ausgeführt auf das Commando:

Arme aufwärts-, seitwärts-, vorwärts-, rückwärts u. abwärts: streckt!

Hierbei namentlich ist ein bestimmter Takt einzuhalten, damit alle Uebenden gleichzeitig dieselbe Streckung vornehmen. — Es ist ferner sowohl hier, wie auch bei den einzelnen Streckungen, streng darauf zu halten, daß in jeder Streckung die Hände straff und in

die Verlängerung des Arms gestreckt werden und die vorgeschriebene Wendhalte haben, nämlich bei Aufwärts-, Vorwärts- u. Rückwärts-Streckung mit den inneren Handflächen einander zugekehrt, bei Seitwärts-Streckung die innere Fläche nach unten gewendet. — Es ist ferner streng darauf zu halten, daß bei jeder Armstreckung im ersten Tempo aufwärtsgebeugt, der Unterarm gerade vor dem Oberarm zu liegen kommt, und das Handgelenk so gegen den Oberarm gewinkelt wird, daß die leicht gekrümmten Finger den letzteren berühren. — Sind die beidseitlichen Streckungen gehörig geübt, so folgen nun noch:

β. Wechselseitliche Armstreckungen, d. h. solche Streckungen, bei welchen jeder Arm in gleichzeitigen Momenten eine andere Streckung macht, als der andere Arm. Die Commandos dazu sind:

R. (l.) Arm aufwärts, l. (r.) Arm seitwärts: streckt!
Arme wechselt um!
R. (l.) Arm aufwärts, l. (r.) Arm vorwärts: streckt!
Arme wechselt um!
R. (l.) Arm aufwärts, l. (r.) Arm rückwärts: streckt!
u. analog so weiter in andern Combinationen der Richtungen.

Auf: streckt! — werden beide Arme tempomäßig zugleich in Bewegung gesetzt in die bezeichnete Strecklage. Auf: wechselt um! werden beide Arme gleichzeitig erst in das erste Strecktempo (Armbeugung) herangezogen und dann in die andere Richtung gestreckt. — Derselbe Wechsel wird mehrmals repetirt.

§. 18. b) Andere Arm- u. Handbewegungen.

1. Arme halbvorwärts: beugt! — rückwärts: streckt!

Die Oberarme werden rasch seitwärts bis zur Schulterhöhe emporgehoben und gleichzeitig die Unterarme in der Richtung nach vorn bis zu einem rechten Winkel gegen die Oberarme gebeugt. Die innere Handfläche der straff gestreckten Hände nach unten gerichtet. — Auf: rückwärts streckt! werden die Unterarme in die Strecklage zurückgestreckt, wobei aber die Oberarme in ihrer Seitwärtslage unverrückt verbleiben, so daß nach der Streckung beide Arme in gleicher

und horizontaler Richtung in der Frontlinie sich befinden. — Zur Wiederholung wird kurzhin commandirt: beugt! — streckt! — ꝛc.

2. Arme vorwärts: beugt! — rückwärts: streckt!

Eine der vorigen ganz analoge Bewegung, nur daß der Unterarm so weit bis an den Oberarm herangewinkelt wird, daß der Daumen der gestreckten Hand das Schultergelenk berühren kann. — Die zweite Bewegung (Rückwärtsstreckung) erfolgt ebenfalls genau horizontal und nur bis in die Richtung des festgehaltenen Oberarms, also auch nur bis zur Frontlinie (s. Fig. 11 a u. b).

3. Arme voll vorwärts: beugt! — rückwärts: schlagt!

Die Beugung analog der vorigen, nur daß dabei der Oberarm so weit nach vorn gezogen wird, daß die äußersten Fingerspitzen von beiden Händen dicht vor der Brust einander berühren. — Die darauf folgende Streckbewegung ist eine genau horizontal nach hinten geführte Schlagung, welche so weit hinter die Frontlinie zurückgeht, als es die Einrichtung des Schultergelenks gestattet. Die Arme dürfen sich dabei aber nicht senken. — Zur zwei- bis dreimaligen Wiederholung wird commandirt: beugt! — schlagt! (s. Fig. 12 a u. b).

Nach jeder der drei eben beschriebenen Arm-Vorwärtsbeugungen, nebst zugehörigen Streckbewegungen, wird die Grundstellung auf das Commando: Grundstellung wieder eingenommen. — Auch mag hier wieder daran erinnert werden, daß zur Ausführung dieser drei Bewegungen, so wie zu den sub a beschriebenen Streckungen, die Uebenden entweder in Aufstellung mit Doppelabstand, oder in Flankenstellung, formirt sein müssen. — Dasselbe gilt für die noch folgenden Armbewegungen, sofern dabei beide Arme seitwärts gestreckt sind.

4. Arme seitw.: streckt! — vorw. rollt! — halt!
rückw. rollt! — halt! — Stellung!

Die Rollung besteht in einer mäßig raschen Kreisführung der gestreckten Arme aus dem Schultergelenk. Die Kreise müssen möglichst regelmäßig und mit beiden Armen gleichmäßig und nicht zu groß gemacht werden, etwa nach oben so hoch, daß die Hände die Scheitel-

höhe erreichen. — Beim Vorwärtsrollen beginnt die Bewegung nach vorn hin; beim Rückwärtsrollen nach hinten hin.

5. Arme seitwärts: hebt! — senkt!

Die frei herabhängenden gestreckten Arme werden unverdreht und in ruhigem Tempo stetig seitwärts emporgehoben, bis etwa 45° über die horizontale Schulterlinie, die Rückenfläche der Hände einander zugekehrt. — Auf: senkt! werden die Arme eben so ruhig seitlich herabgesenkt. — Soll die Bewegung als Fliegung ausgeführt werden, so wird das Commando zusammengezogen in: Arme hebt und senkt! worauf jene Bewegungen repetitorisch, jedoch von allen Uebenden in gleichem Takt auf und nieder ausgeführt werden, und zwar etwas rascher als in der einfachen Hebung und Senkung. — Auf: Halt! hört die Fliegung mit Herabführen der Arme auf.

6. Handwendungen in die vier Hauptlagen.

Diese Bewegungen werden durch die Pronation (d. h. durch Einwärtsdrehung) und durch Supination (d h. Auswärtsdrehung) der Hände bewirkt. Für diese Uebung werden die Arme entweder vorwärts oder seitwärts gestreckt. — Nachdem die Arme z. B. vorwärts gestreckt sind, wird commandirt:

Handwenden: Eins! Zwei! Drei! Vier! (s. Fig. 13.)

Auf: Eins! die Hände auswärts drehen, so daß die Knöchel (Handrücken) nach unten kommen. — Zwei! Drehung einwärts, bis die Knöchel nach oben kommen. — Drei! Drehung auswärts, bis die Knöchel nach außen kommen, und also der Daumen oben, der Kleinfinger unten liegt. — Vier! Drehung einwärts, bis die Knöchel nach innen kommen, also der Daumen unten, der Kleinfinger oben. — Die Bewegungen erfolgen mäßig rasch und die Hand bleibt stets völlig gestreckt.

7. Handschlagungen.

Diese Bewegungen sind den vorigen insofern analog, als sie in ähnlichen Handwendungen bestehen. Sie werden aber energischer und schlagartig ausgeführt und zugleich mit gewissen Winkelungen im Handgelenk. Auch fällt dabei die Wendelage Vier weg, wogegen die Wendelage Drei auf zweierlei Weise erzielt wird. Diese

Schlagungen entsprechen nämlich den vier Grundhieben beim Hiebfechten: der Quart, Terz, Prim innen und Prim außen; weshalb man auch ganz passend diese Hiebe commandirt, nämlich, nachdem die Arme vorwärts gestreckt sind:

Handschlagungen: Quart! — Terz! — Prim innen! — Prim außen!

Quart! die Hände rasch nach außen herum gedreht, und indem sie die Quartlage (Knöchel unten) erreichen, mit kräftigem, schlagartigem Nachdruck nach innen gewinkelt, so daß die Mittellinie der Hand einen Winkel gegen die des Armes bildet. — Aus dieser Lage erfolgt sodann Terz! durch rasches Einwärtsdrehen in die Terzlage (Knöchel oben) und Handwinkelung nach außen. Dann kommt Prim innen! Diese Schlagung erfolgt mit einer bogenförmigen Bewegung der Hand nach unten und innen herum und endigt in einem kräftigen Schlag von oben nach unten, worauf die Hand mit den Knöcheln nach außen gerichtet und nach unten gewinkelt ist. Aus dieser Lage erfolgt Prim außen! durch Winkelung des Handrückens nach hinten, bogenförmige Drehung von unten nach oben und kräftigen Schlag abwärts, indem die Hand die vorige Lage (Knöchel außen) wiedergewinnt.

Es müssen diese vier Schlagungen möglichst aus dem Handgelenk erfolgen und die Arme so unbeweglich als möglich in ihrer Strecklage erhalten bleiben. — Sie werden übrigens auch in der Armseitwärtsstreckung vorgenommen, so wie in ungleicher Armstreckung (r. Arm vorwärts, l. Arm seitwärts).

D. Rumpfbewegungen.

Sie werden alle in langsamem Tempo ausgeführt, zunächst aus der Grundstellung und Schlußstellung; später auch aus anderen Ausgangsstellungen.

§. 19. 1. Vorwärts- und Rückwärtsbeugen (nebst Strecken*).

---

*) Von der Rumpfbeugung vorwärts würde noch die Rumpfneigung zu unterscheiden sein, welche nur aus dem Hüftgelenk erfolgt und wobei das Rückgrat sich nicht biegt.

Hüften fest! — Rumpf vorwärts: beugt! — streckt!

Der Rumpf wird gerade, ohne Verdrehung, durch Beugung des Rückgrats und Winkelung im Hüftgelenk vorwärts gebeugt, wobei jedoch die Knie straff bleiben müssen. Die Halswirbel beugen sich stetig mit, so daß also in der Beugestellung das Gesicht nach den Knieen gerichtet ist (Fig. 16). — Auf: streckt! wird der ganze Oberkörper wieder in die Grundstellung aufgerichtet.

(Hüften fest.) Rumpf rückwärts: beugt! — streckt!

Der Oberkörper wird gerade, ohne Verdrehung und ohne Einbiegen der Kniee stetig rückwärts gebeugt; eine Bewegung, die vorsichtig und ohne Uebertreibung stattfinden muß (Fig. 15). — Auf: streckt! langsam wieder aufrichten.

2. Seitwärts-Beugen, nebst Strecken. — Bei frei herabhängenden Armen.

Rumpf rechts (links) seitwärts: beugt! — streckt!

Der Oberkörper beugt sich ohne Verdrehung so weit rechts herab, als es ohne Lüften des linken Fußes möglich ist. Der Kopf folgt der Beugung. Die r. Hand gleitet am Schenkel bis zum Knie hinab, die l. Hand gleitet aufwärts bis zur Hüfte. (Fig. 19.)

3. Rumpfdrehungen.

In Drehungen des Oberkörpers um seine Längenachse bestehend. Damit die Drehung recht sicher und kräftig erfolgen kann, läßt man die Hüften festigen und nimmt mit den Füßen die Schlußstellung ein. — Commando:

Rumpf rechts: dreht! — vorwärts dreht! (Fig. 18).

Auf das erste Commando erfolgt stetig und ruhig die Drehung rechts, und zwar so weit, daß die Schulterlinie einen r. Winkel gegen die Frontlinie bildet und also eine Viertelwendung gemacht ist. Der Kopf folgt ebenmäßig dieser Drehung, ohne sich jedoch weiter zu verdrehen. — Nach einer kleinen Pause erfolgt aufs zweite Commando das Wiedervordrehen. — Dann:

Rumpf links: dreht! — vorwärts dreht!

welche Bewegung ganz analog der vorigen ausgeführt wird.

E. Beispiele von Zusammensetzungen und von Bewegungen aus besonderen Ausgangsstellungen.

§. 20. Die sub A bis D beschriebenen Gliederbewegungen sind als Elementarbewegungen zu betrachten, die sich nun aber, wenngleich nicht in beliebiger, doch in sehr mannigfaltiger Weise combiniren und variiren lassen, und zwar dadurch, daß ein und dieselbe Bewegung in verschiedenen Ausgangsstellungen vorgenommen wird. — Jede Gliederbewegung erzeugt eine modificirte, ja unter Umständen eine wesentlich andere Wirkung auf den Körper, wenn sie aus einer andern Ausgangsstellung vorgenommen wird.

Es folgen hier einige Beispiele von Combinationen, welche häufig Anwendung finden. Es versteht sich von selbst, daß man diese und ähnliche Zusammensetzungen nicht eher üben läßt, als bis die resp. einfacheren Stellungen und Bewegungen correct ausgeführt worden sind.

1. Aus Kopfwendstellung die Kopf-Beugungen und Streckungen.

Kopf halblinks! dreht! — sodann:
Kopf vorwärts: beugt! — streckt!
Kopf rückwärts: beugt! — streckt!
Kopf halbrechts: dreht! — u. s. w.

2. Aus Rumpfwendstellung Rumpfbeugungen und Streckungen.

Rumpf halbrechts: dreht! — sodann:
Rumpf vorwärts: beugt! — streckt!
Rumpf rückwärts: beugt! — streckt! — Fig. 17.
Rumpf halblinks: dreht! — u. s. w.

3. Aus der Streckstellung (d. h. nach: Arme aufwärts streckt!).

α. Hebung und Senkung der Fersen (s. §. 15, 1).

β. Doppelkniebeugung (s. §. 15, 3). Fig. 2a.

γ. Vorwärts- und Rückwärts-Rumpfbeugung (s. §. 19, 1).

4. Aus Streckspreizstellung (d. h. nach: Arme aufwärts streckt und Füße seitwärts stellt!)

Dieselben drei Bewegungen wie sub 3.

5. Aus Streckschrittstellung (d. h. nach: Arme aufwärts streckt und r. (l.) Fuß vorwärts stellt!).

Dieselben drei Bewegungen wie sub 3, natürlich mit dem aufeinanderfolgenden Fußwechsel (r. u. l.)

6. Aus Streckschlußgangstellung (d. h. nach: Füße schließt und Arme aufwärts streckt! r. (l.) Fuß vorwärts stellt!).

Hebung und Senkung der Fersen; mit Wechsel von rechts auf links.

7. Aus Seitstreckstellung (d. h. nach: Arme seitwärts streckt!).

Linkes Bein seitwärts hebt u. Rumpf rechts seitw. beugt! — streckt!
Rechtes Bein seitwärts hebt u. Rumpf links seitwärts beugt! — streckt! — Grundstellung!

8. Aus Halbstreck-Schlußstellung (d. h. nach: r. Arm aufwärts streckt und Füße schließt!).

Rumpf links seitwärts: beugt! — streckt! Arme wechselt um! — u. s. w. Fig. 19a und Fig. 20 für Halbstreck-Schlußgangstellung.

9. Aus Streck- oder aus Seitstreckstellung, oder vorher auch unter Hüften fest.

Rechtes (linkes) Knie aufwärts beugt! — rückw. streckt! Fersen hebt! — senkt!

Knie aufwärts beugt! — Füße wechselt um! — u. s. w.

10. Aus Halbstreckschlußgangstellung (d. h. nachdem der rechte (l.) Arm aufwärts gestreckt ist, die Füße geschlossen sind und dann der linke (r.) Fuß vorgesetzt ist):

Rumpf rechts (l.) seitwärts beugt! — streckt! (Fig. 20.)
Arme und Füße wechselt um!

Rumpf links (r.) seitwärts beugt! — streckt!

Stellung!

11. Armschlagungen rückwärts unter Marschbewegung (nachdem die Abtheilung linksum in Flankenstellung gestellt):

Arme voll vorwärts: beugt! — Mit Rückwärts-Armschlagungen im langsamen Schritt: marsch! (Vergl. §. 18, 3).

Die Uebenden treten mit dem linken Fuß an und vollziehen dabei zugleich die erste Rückwärtsschlagung mit den Armen; mit dem Vorsetzen des rechten Fußes erfolgt gleichzeitig die Vollvorwärtsbeugung der Arme, und so werden etwa 5—6 Schritte gethan. Dann Halt! Kehrt! — mit rechtem Fuß antreten: marsch! worauf in gleicher Weise die Schlagung gleichzeitig mit dem rechten Tritt erfolgt.

Aehnlich sind auch Doppel- oder Wechselarmstreckungen mit der Marschbewegung zu verbinden.

F. Körperwendungen.

§. 21. Zu den Bewegungen auf der Stelle gehören außer den einzelnen Gliederbewegungen, welche in dem Bisherigen beschrieben wurden, nun auch noch die Wendungen des Körpers im Ganzen, d. h. diejenigen Drehbewegungen, durch welche der Körper, um seine Längenaxe sich drehend, seine Frontrichtung verändert. — Die Ausführungs-Commandos hierzu sind: Rechts um! — Links um! — Kehrt! — Die Wendungen erfolgen für gewöhnlich auf der Ferse des linken Fußes; der andere Fuß wird dabei leicht gelüftet u. dann beigesetzt. Die Kehrtwendung erfolgt immer, wenn nicht anders verlangt, nach linksherum.

II.

Bewegungen von der Stelle.

Die hierher gehörigen Freiübungen bestehen in Fortbewegungen des ganzen Körpers und umfassen die verschiedenen, ohne äußere, technische Hülfsmittel und Geräthe rc. auszuführenden Gang-, Lauf- und Springübungen.

A. Gangübungen.

Der Gang kann entweder in Beziehung auf die Zeitform ein bestimmt abgemessenes, gleichförmig taktmäßiges, und in Beziehung auf die Körperhaltung ebenfalls mehr gemessenes, Gehen sein, oder er kann in einem mehr freieren Gehen bestehen, bei welchem kein bestimmtes und gegebenes Raum- und Zeitmaß für die Schritte befolgt und auch dem Körper im Ganzen eine freiere Haltung gestattet wird. — Die erste hierher gehörige Art des Gehens ist das Marschiren, die andere ist der freie Gang.

a) Der freie Gang.

§. 22. Die hierher gehörigen Uebungen haben nicht sowohl den Zweck, den Uebenden das Gehen überhaupt erst zu lehren, auch nicht den, ihnen einen bestimmt vorzuschreibenden Gang beizubringen. Vielmehr handelt es sich darum, den Gang ausüben zu lassen, wie er jedem Uebenden durch Gewohnheit bereits eigen ist, und nur insofern belehrend einzu-

greifen und durch geregelte Uebung einzuwirken, als etwa offenbare Fehlerhaftigkeiten, schlechte Angewohnheiten ꝛc. zu berichtigen u. zu beseitigen sind, als z. B. schief und krumm gehen, plump oder schiebend gehen, mit den Armen allzusehr pendeln oder sie zu steif halten beim Gehen, ungleich festes Auftreten der beiden Füße, unverhältnißmäßig große Schritte u. s. w.

Diese Gangübungen würden in dreierlei Tempos auszuführen sein, nämlich:

1. Gang im gewöhnlichen Tempo; d. h. der Uebende geht mit derjenigen Geschwindigkeit, in welcher man für gewöhnlich zu gehen pflegt (gewöhnlicher Gang oder Wandergang), etwa 105 bis 115 Tritt à Minute.

2. Gang im langsamen Tempo, d. h. so, wie man etwa bei einer ruhigen Promenade langsam einherschreitet (Promenaden- oder Wandelgang), etwa 70 bis 80 Tritt à Minute.

3. Gang im raschen Tempo; d. h. so, wie man zu gehen pflegt, wenn man besondere Eile hat und doch nicht laufen will (Eilgang), im Tempo von 130 bis 150 Tritt à Minute.

Diese Uebungen werden nicht nach Commando vorgenommen, sondern der Gymnast läßt die einzelnen Uebenden vortreten und sie ihren Gang von selbst antreten, ihnen aber die Berichtigungen zurufend und resp. nachher genauer erklärend. — Ganz zweckmäßig würde es sein, mit diesen Gangübungen auch noch zu verbinden: das anstandsgemäße Grüßen im Vorbeigehen an einer Respektsperson, das Herantreten an eine solche, das Ueberreichen eines Briefes u. dergl. m.

b) Das Marschiren.

§. 23. Die Folgereihe der Marschirübungen bei den gymnastischen Freiübungen würde etwa folgende sein:

α) Marschiren in Reihen mit 2 Schritt Abstand zwischen den Einzelnen, auf geraden Linien (im Viereck) und mit scharfen Wendungen, u. zwar:

1. im langsamen Schritt; 80 Tritte à 1 Minute;
2. im Geschwindschritt; 110 Tritte à 1 Minute.

Bei diesen Uebungen ist zugleich der Trittwechsel zu üben. Das erste Antreten bei allen Marschirübungen erfolgt aber stets mit dem linken Fuß.

β) Marschiren in geschlossenen Fronten u. Reihen, wobei es nun sehr darauf ankommt, im Gleichtritt zu marschiren, Fühlung zu behalten, die Richtung nicht zu verlieren ꝛc.

1. Mit einfachen Wendungen u. Schwenkungen.
2. Mit Evolutionen, nach Eintheilen der ganzen Abtheilung in Unterabtheilungen, Züge, Sectionen; durch Schwenkungen, Wendungen, in Reihensetzen, Abbrechen, Aufmarschiren u. s. w.

Man wird gut thun, die Uebungen sub β erst in der Formation der ganzen Abtheilung in einem Gliede vorzunehmen, ehe man sie mit einer in zwei Glieder formirten Abtheilung üben läßt.

Wie außerordentlich bildend diese Uebungen sind, braucht hier nicht näher nachgewiesen zu werden, da diese Thatsache zu sehr in die Augen springt und erfahrungsmäßig bei der milit. Ausbildung von Rekruten beobachtet werden kann. Es sei hier nur im Allgemeinen bemerkt, daß sie nicht nur in Beziehung auf die Leibesglieder u. deren Bewegungsfähigkeit bildend einwirken — dies kommt hier weniger in Betracht; sondern daß sie zugleich den Raum- u. Zeitsinn der Uebenden, ihr Taktgefühl, den Ordnungssinn u. s. w. fördern u. bilden. Man hat sich jedoch davor zu hüten, diese Uebungen zur „Soldatenspielerei" ausarten zu lassen.

Taktische Elementarübungen.*)

§. 24. Da diese Uebungen eine taktische Eintheilung der Uebenden voraussetzen, so sei zuvor hierüber Folgendes be-

*) Man hat diese u. ähnliche Uebungen auch wohl „Ordnungsübungen" genannt; das ist aber insofern eine schlechte Bezeichnung,

merkt. — Man bezeichne die Gesammtheit der Uebenden als „Abtheilung“, theile diese weiter ein in „Züge“ und resp. „Halbzüge“ und diese wieder in „Sectionen“.

Bei einer in einem Gliede aufgestellten Abtheilung von z. B. 24 Uebenden würden 2 Züge à 12 und jeder Zug in 3 Sectionen à 4 zu formiren sein; eine Eintheilung in Halbzüge würde bei so geringer Anzahl nicht stattfinden. — Bei 48 Uebenden könnte man die Abtheilung eintheilen entweder in 4 Züge à 12 und jeden Zug in 3 Sectionen; oder in 2 Züge à 24, jeden Zug in 2 Halbzüge à 3 Sectionen. — Die Section muß mindestens aus 3 Uebenden nebeneinander bestehen. — Bei zweigliederiger Aufstellung werden für die Zug- u. Sectionseintheilung die Rotten gezählt.

1. Das Einnehmen einer bestimmten Richtung.

Soll die in einem Gliede aufgestellte Abtheilung eine recht genaue Richtung erhalten oder sich nach einem bestimmten Alignement einrichten, so wird commandirt:

Points vor!

worauf der rechte u. der linke Flügelmann, so wie der in der Mitte des Gliedes Stehende 3 Schritt oder soweit vortreten, daß sie in das gegebene Alignement zu stehen kommen, nach welchem sie der Lehrer genau einrichtet. Sodann folgt:

Vorwärts richt euch!

worauf alle Uebrigen mit Gleichtritt in die durch jene 3 Points markirte Linie einrücken, in welcher sie sich theils selbst (n. §. 11, 6) theils unter Nachhülfe des Lehrers einrichten.

2. Das Seitwärtsschließen.

Soll eine in Linie stehende Abtheilung 2c. ohne Frontveränderung um eine ganz kurze Entfernung von einigen Schritten seitwärts fortrücken, so geschieht dies auf das Commando:

---

als sie zu der Meinung verleitet, als sollten oder brauchten die übrigen gymnast. Uebungen nicht auch mit Ordnung oder ordnungsmäßig betrieben zu werden.

Rechts (links) schließt euch: marsch!
auf die Ankündigung wenden Alle ihren Blick nach der bezeichneten Seite, und auf: marsch! rücken sie mit kurzen Seitentritten fort bis Halt! commandirt wird. Hierbei hat Jeder die leichte Fühlung an seinem Nebenmanne und die Schultern genau in der Linie zu erhalten. Bei Rechtsschließen wird mit dem rechten, beim Linksschließen mit dem linken Fuß angetreten.

3. Frontmarsch u. Reihenmarsch.

Soll ein Trupp zum Marschiren antreten, so wird commandirt:

Abtheilung: marsch! — oder bei Anwendung des langsamen Marschtempos: Abtheilung im langsamen Schritt: marsch!

Erfolgt das Commando für einen in Linie aufgestellten Trupp unmittelbar, so daß also beim Marschiren die sich fortbewegende Linie der ursprünglichen Aufstellung stets parallel bleibt (wie es in Fig. 21 durch die punktirten Querlinien angedeutet ist), so entsteht dadurch ein Frontmarsch, bei welchem darauf zu sehen ist, daß die Richtung und Fühlung gut erhalten bleibt. —

Wird dagegen für einen in Linie aufgestellten Trupp zuvor commandirt: Abtheilung rechts (oder links) um! und hierauf erst: Abtheilung marsch! so entsteht dadurch ein Reihenmarsch, dessen Marschdirektion in die Verlängerung der ursprünglichen Frontlinie kommt, und bei welchem Alle genau hintereinander marschiren (Fig. 22).

Der Reihenmarsch kann aber auch während des Frontmarsches angeordnet werden, wozu man für den im Frontmarsch sich bewegenden Trupp nur commandirt: Abtheilung rechts (links) um! worauf die Marschirenden während der Fortbewegung die Wendung alle zugleich machen u. in der neuen Marschrichtung fortmarschiren.

Soll der Reihenmarsch in derselben Richtung erfolgen, welche der Frontmarsch hatte, so wird commandirt: In Reihen gesetzt, rechts (links) um! — worauf der Flügelmann, nach dessen Flügel hin in Reihen gesetzt werden soll, ohne die Wendung mitzumachen,

also in der Richtung des Frontmarsches fortmarschirt, alle Uebrigen aber rechts (links) um machen, fortmarschiren u. einzeln, sobald sie an den Wendepunkt a kommen, sich ebenfalls wieder in jene Richtung mit links (rechts) um wenden (Fig. 23).

4. Schwenkungen.

Diese Art von Bewegungen dient ebenfalls dazu, eine Front- oder Marschrichtung zu verändern. Meistens erfolgt die Schwenkung in einem Viertelkreis. Wird dieselbe auf der Stelle vorgenommen, so macht der Flügelmann, um welchen als Drehpunkt die Bewegung erfolgt, einfach rechts oder resp. links um, die Uebrigen aber marschiren mit Gleichtritt im Viertelkreis fort, bis sie in die Frontrichtung jenes Flügelmanns kommen, und wobei, damit Alle die Schwenkung gleichzeitig vollenden u. die Richtung der Linie nicht verloren gehe, die Schritte von dem schwenkenden Flügel etwas größer gemacht werden müssen, während die dem stehenden Flügelmann näher Stehenden entsprechend kleinere Schritte zu machen haben. Während der Schwenkung ist Blick u. Richtung nach dem schwenkenden Flügel, die Fühlung dagegen nach dem stehenden Flügel hin zu nehmen. — Aehnlich ist die Ausführung der Schwenkung, wenn sie von einer schon im Marsch begriffenen Linie vollzogen werden soll, nur daß dann der Flügelmann am Drehpunkt nicht wie vorhin die scharfe Wendung für sich macht, sondern unter Treten auf der Stelle sich selbst allmählig mit in die neue Marschrichtung dreht, und daß, wenn Alle in diese neue Richtung gekommen sind, commandirt wird: „Gerade aus!"

Soll eine Abtheilung ab (Fig. 24) im Ganzen schwenken, so wird commandirt: Abtheilung rechts (links) schwenkt: marsch!

Soll die Abtheilung ab (Fig. 25) zugweise schwenken, so wird commandirt: Mit Zügen rechts (links) schwenkt: marsch! — und soll sie sectionsweise schwenken: Mit Sectionen rechts (links) schwenkt: marsch!

Ist eine mit Zügen abgeschwenkte Abtheilung in Marsch begriffen u. es soll die Marschrichtung durch Schwenken verändert werden, so wird commandirt: Erster Zug rechts (links) schwenkt: marsch! — und wenn der Zug in die neue Marschrichtung gekommen ist: „Gerade aus!“ — Jeder nachfolgende Zug bleibt so lange in der vorherigen Marschrichtung, bis er an den Drehpunkt kommt, wo der vorangehende Zug die Schwenkung begann, und hier erst wird dieselbe nun auch von dem herangekommenen Zug (entweder von selbst oder auf Commando des Zugführers) ausgeführt.

Ist eine mit Sectionen abgeschwenkte Abtheilung im Marsch oder marschirt sie in Reihenmarsch, so wird, wenn die Marschrichtung durch Schwenken verändert werden soll, kurzhin commandirt: Tete rechts (links) schwenkt! — worauf die vorderste Section oder resp. die vorderste Rotte die Schwenkung sogleich beginnt, die nachfolgenden sich ebenso verhalten wie vorhin die Züge.

5. Das Aufmarschiren.

Soll eine mit Zügen oder Sectionen abgeschwenkte oder eine in Reihen gesetzte Abtheilung wieder in die volle Front oder Linie gebracht werden u. zwar in die durch Abschwenken gewonnene neue Frontlinie, so erfolge dies durch das Aufmarschiren.

Steht z. B. die Abtheilung ab (Fig. 26) in Reihen u. soll sie in die Frontlinie ax einrücken, so wird commandirt: Abtheilung links marschirt auf: marsch! — worauf alle Einzelnen gleichzeitig mit halblinks vormarschiren, nach und nach in die Linie ax einrücken und sich in derselben genau einrichten.

Steht die Abtheilung ab (Fig. 28) in Sectionen (oder Zügen) und es wird der Aufmarsch commandirt, so erfolgt derselbe zwar in ähnlicher Weise, jedoch rücken die Sectionen oder resp. Züge in sich gerichtet in die Frontlinie der stehenbleibenden Section ein.

Soll jedoch durch den Aufmarsch nicht die volle Abtheilungsfront hergestellt werden, sondern resp. aus der Reihenstellung rechts die Sections- oder Zugfront, so wird commandirt: In Sectionen (resp. in Züge) links marschirt auf: marsch! — worauf der

rechte Flügelmann jeder Section (resp. jedes Zugs) stehen bleibt, die Uebrigen jeder Section (resp. jedes Zugs) den Aufmarsch zur Sections= (resp. Zug=) Front vollziehen (s. Fig. 27).

In ganz ähnlicher Weise erfolgt der Aufmarsch, wenn der Trupp bereits in Marschbewegung ist, nur bleiben dann die resp. Flügelleute während des Aufmarschirens nicht stehen, sondern sie marschiren mit festem Tritte (jedoch nicht mit zu großen Schritten) fort, und die Aufmarschirenden vollziehen den Aufmarsch im Laufschritt und suchen, sobald sie in der Linie eintreffen, so rasch als möglich den Gleichtritt mit den resp. Flügelleuten wieder zu gewinnen. — Um in dem Commando anzudeuten, daß ein Aufmarsch im Laufschritt erfolgen soll, wird statt des einfachen „Marsch!“ commandirt: „Marsch marsch!“

6. Das Abbrechen.

Soll ein in größerer Front, z. B. in Zugfront, marschirender Trupp sich während des Marsches in kleinere Fronten, Sectionsfronten, umsetzen, so wird commandirt: In Sectionen nach rechts (links) brecht — ab!

Die Section a auf dem rechten Flügel marschirt gerade aus fort, die andern Sectionen b, c, d machen halb rechts um und setzen sich mit Diagonalmarsch hinter a unter Beobachtung der Sectionsdistance; hierbei bleiben jedoch c und d so lange mit b in gleicher Linie, bis b hinter a gekommen ist und geradeaus marschirt, und ebenso bleibt dann noch d mit c in gleicher Linie bis c hinter b und a geradeaus marschirt. — Ganz analog erfolgt das Abbrechen nach links hin.

B. Die Laufübungen.

§. 25. Die hierher gehörigen Laufübungen bestehen zunächst überhaupt in dem Kurzlauf und in dem Schnelllauf. — Bei dem Erstern kommt es nicht darauf an, die Schnellfüßigkeit der Uebenden auszubilden, sondern nur über-

haupt zu laufen und dabei eine gute Körperhaltung zu beobachten, die Elasticität der Fuß- und Kniegelenke zu fördern, bestimmte Richtungen im Laufe einzuhalten u. s. w. Es erfolgt daher der Kurzlauf nur in kurzen Schritten (etwas größer als der gewöhnliche Gangschritt); das Auftreten dabei möglichst nur mit dem vordern Theile des Fußes; der Oberkörper nur wenig vorgeneigt, die Unterarme leicht aufgenommen und lose an den Hüften gehalten. Das gewöhnliche Tempo 160 Tritte à 1 Minute. Auf den Zuruf: schneller! wird die Geschwindigkeit mehr oder weniger verschärft; dann aber auf den Zuruf: kürzer! die vorige wieder angenommen. — Der Kurzlauf wird auch noch als Dauerlauf angeordnet, d. h. so, daß eine längere Zeitdauer hindurch ohne Unterbrechung gelaufen wird. Hierbei ist durchaus die Vorsicht zu beobachten, daß man an einem und demselben Uebungstage nicht zu anhaltend laufen läßt, auch im Anfange nur kurze Zeiträume (etwa 5 Minuten) festsetzt und an andern Tagen successive durch Zulage einiger Minuten die Dauer steigert. Bei dem Dauerlauf ist es gestattet und gut, die Hände in die Hüften zu setzen; auch muß bei längerer Dauer des Laufs der Vorsicht wegen den Uebenden ausdrücklich bemerkt werden, daß Jeder zurücktreten soll, sobald ihn der Lauf zu sehr erhitzt, ihm zu anstrengend wird, Seitenstechen verursacht oder ihn außer Athem bringt u. s. w. — In geschlossenen Räumen (großen Sälen ꝛc.) muß eine entsprechende Verminderung der einzuhaltenden Dauer eintreten, weil der Lauf wegen der oft wiederholten Wendungen ermüdender wird.

Der Schnell-Lauf, als derjenige Lauf, bei welchem der Laufende, alsbald nach dem Ablauf die ihm möglich höchste Laufgeschwindigkeit annimmt und dieselbe bis zum Ziele beizubehalten sucht, kann füglich nur auf freien Plätzen geübt werden. Seine größere Geschwindigkeit erhält derselbe gleich-

zeitig sowohl durch größere und schnellere Schritte, als auch durch stärkeres Vorneigen des Oberkörpers und freieres Bewegen der Arme. — Die Uebungen sind einmal so anzustellen, daß eine gegebene Bahnlänge in gegebener kurzer Zeit von den Uebenden zu durchlaufen ist; dann aber auch so, daß er als Wettlauf zwischen je Zweien oder Mehreren angeordnet wird. Die Bahnlänge selbst sei anfangs auf etwa 80 Wegeschritte (à 2 Dez. Fuß) angenommen, und bei den späteren Uebungen für Knaben nach und nach bis auf 160 Wegeschritte gesteigert.

In Betreff der Laufrichtungen und anderer einfacher Raumbedingungen werden die Laufübungen (im Kurzlauf) in folgender Ordnung zu betreiben sein:

α) auf geraden Linien; verbunden mit einfachen Wendungen ꝛc.;

1. in Reihen, d. h. die Uebenden hintereinander;
2. in Fronten mit loser Fühlung;

β) im Kreise; die Uebenden hintereinander. Bei Kehrtwendungen ist die Wendung nach dem Innern des Kreises herum vorzunehmen;

γ) auf Schlangenlinie;

1. die Uebenden, in Abstand von einander aufgestellt, laufen einzeln nach u. nach um die Uebrigen mit Windungen herum.
2. Die Uebenden, geführt vom Lehrer oder einem dazu Bestimmten, laufen zugleich und folgen genau den mehr oder weniger scharfen Windungen, in welchen die Vordersten geführt werden.

Das Commando zum Kurzlauf selbst ist: „im Kurzlauf: marsch!" — während die unter diesem Laufe etwa vorzunehmenden militairischen Schwenkungen, Wendungen ꝛc., wie bei den Marschirübungen nach den Commandos §. 24, erfolgen. Bei Kreis- und Schlangenlauf wird noch vorangeschickt: „im Kreise" — oder resp. „auf Schlangenlinie".

C. Springübungen.

§. 26. Außer einer Repetition der sub I. §. 16 angeführten Sprungbewegungen auf der Stelle, würden zunächst den eigentlichen Springübungen noch folgende vorbereitende Uebungen vorangehen; nach Commando und im Ganzen auszuführen:

1. Schlußsprung von der Stelle: springt!

Die Form der Ausführung ist der im §. 16, 1 analog, nur daß der Oberkörper im ersten Tempo etwas vorgeneigt und der Körper durch Abschnellen um etwa einen gewöhnlichen Schritt vorwärts bewegt wird. Da es bei dieser Uebung nicht darauf ankommt einen großen Sprungraum zu gewinnen, sondern nur die Momente des Fortspringens in correcter Form einzuhalten, so springt man nicht weiter, als eine Schrittlänge.

2. Seitsprung rechts (links): springt!

Dieser Sprung ist an sich ein einseitlicher Spreizsprung und besteht darin, daß, indem das rechte (l.) Bein seitwärts gespreizt wird, der linke (r.) Fuß den ganzen Körper rechts (links) mit kräftigem Druck fortschnellt. Der Fuß des fortgespreizten rechten (l.) Beins tritt für sich auf, der andere, abstoßende Fuß wird aber rasch nachgezogen und beigesetzt. — Dieser Sprung wird einige Male auf das Commando: „springt!" nach rechts wiederholt und dann ebenfalls wiederholentlich nach links hin ausgeführt.

3. Schreitsprung von der Stelle: springt!

Dieser Sprung besteht im ersten Tempo in einem raschen Verschnellen des einen Beins unter kräftigem Abschnellen mittelst des andern Fußes; im zweiten Tempo, welches jedoch durch keine andere Zeitpause, als die des Schwebens beider Füße über dem Boden, getrennt ist, erfolgt das gleichzeitige, unter Kniebeugung stattfindende Auftreten beider Füße, und im dritten Tempo das Strecken der Fuß- und Kniegelenke, oder Aufrichten des Körpers in die Grundstellung.

4. Schrittsprung von der Stelle: springt!

Das Vorschnellen des einen Fußes und das Abschnellen mit dem andern wie vorhin; aber es treten beide Füße nicht gleichzeitig wieder auf, sondern der zuerst vorgeschnellte Fuß tritt zuerst auf, der andere wird nachgezogen und tritt einen Moment später auf.

Diese vier Sprungübungen erfolgen stets mit Hüften fest, damit nicht durch das Schleudern der lose gehaltenen Arme der Körper verdreht werde. Auch ist hier, wie überhaupt bei allen Sprüngen, streng darauf zu achten, daß der Niedersprung (d. h. das Wieder-Auftreten der Füße) mehr mit dem vordern Theil der Füße (Ballen und Zehen), keinenfalls aber zuerst mit den Fersen erfolge.

§. 27. Es erfolgt ferner nun noch die Einübung des Anlaufs in Verbindung mit dem Schreit- und dem Schrittsprung; auf das Commando:

1. Schreitsprung mit drei Schritt Anlauf und rechts (links) Antreten: springt!

Erst nach Zählen: Eins! — Zwei! — Drei! — Auf jede Zählung erfolgt ein Anlaufschritt, mit dem dritten Auftreten aber zugleich das Fortschnellen zum Sprung, der das nicht gezählte vierte Tempo ausmacht. — Später wird nicht mehr gezählt.

2. Schrittsprung als Laufsprung mit freiem Anlauf und rechts (links) Abschnellen: springt!

Die Uebenden beginnen den Anlauf aus größerer Entfernung (8—10 oder mehr Schritt). Der Sprung selbst erfolgt in seinem ersten Tempo wie der Schrittsprung §. 26, 4; aber es wird der zweite Fuß nicht wie bei diesem blos herangezogen, sondern er wird vor den zuerst auftretenden auf Schrittweite vorbeigeführt und der Sprung im Ganzen überhaupt geht sogleich in den Fortlauf über. Dieser Sprung ist nicht weiter als auf Körperlänge auszudehnen.

§. 28. Nachdem die vorbereitenden Uebungen genügend betrieben sind, folgt hier nun:

1. die Einübung des Weitsprungs, und zwar anfangs mit 3 Schritt Anlauf, dann mit freiem, weiteren Anlauf. — Bei den Uebungen im Weitsprung kommt es allerdings darauf an, recht weit springen zu lernen; aber das bloße Weitspringen kann man auch ohne Anleitung und Aufsicht des Gymnasten allein für sich lernen. Bei dem gymnast. Betrieb kommt es vielmehr ebenso wesentlich noch darauf an, daß man correct und sicher springen lerne, was ohne Anleitung und Beaufsichtigung seitens eines Andern (Sachkundigen) nicht recht möglich ist, weil man die gemachten Fehler nicht selbst bemerkt. Um sich nun ein correctes und sicheres Springen anzueignen, muß man eine Zeit lang nicht weiter springen, als man ohne große Anstrengung kann, und dann nur nach und nach mit geringen Raumzugaben größere Sprungweiten zu erreichen suchen. Im Allgemeinen möge man stets mit einer Körperlänge anfangen und dieser Sprungweite nach und nach eine ganze oder halbe Fußlänge zulegen. Erreicht man eine Sprungweite von zwei eigenen Körperlängen, so kann man sich damit begnügen. Ein Weitertreiben des Sprunges wird meistens nicht ohne Nachtheile geübt.

Die Ausführung des Weitsprungs, dessen einzuhaltendes Maß auf dem Erdboden markirt wird, erfolgt in der Form des Schreitsprungs (§. 26, 3 u. §. 27, 1), jedoch ohne eigentliches Commando, sondern nur überhaupt auf Zuruf des Gymnasten und unter gehöriger Folgeordnung der Uebenden. — Abgesehen von der Berichtigung der etwa gemachten Fehler überhaupt, hat der Gymnast ins Besondere streng darauf zu sehen, daß der Niedersprung (das Wiederauftreten) mit beiden Füßen zugleich, mit geschlossenen Fersen und recht elastisch erfolge. Ferner, daß die gegebene Sprungweite genau eingehalten werde. Diese Maßhaltung im Sprung hat nicht nur ihren formalen Zweck, sondern auch eine praktische Bedeutung. Es kommt nämlich oft vor, daß man z. B. über einen Graben ꝛc. springen muß, dessen jenseitiger Rand nur eine ganz schmale Austrittsfläche

darbietet, sei es, daß ein Zaun, eine Mauer ꝛc. oder ein zweiter Graben, ein Loch ꝛc. gleich darauf folge.

Die Uebungen im Weitspringen können noch insofern eine Variation erhalten, als man den Sprung nicht blos von den einzelnen Uebenden nacheinander, sondern von ihnen auch paarweis oder von Mehreren nebeneinander zugleich ausführen lassen kann.

2. Zur Einübung des Hochsprungs ist es nöthig, das einzuhaltende Höhenmaß des Sprunges sichtbar zu machen. Soll nun die Uebung als reine Freiübung, d. h. ohne Apparat, vorgenommen werden, so erfolgt das Markiren der einzuhaltenden Sprunghöhe in der Art, daß zwei Uebende an der Stelle, wo der Sprung erfolgen soll, sich mit Ausfallstellung einander gegenüber aufstellen, Jeder einen Arm vorstreckt und Beide sich mit den Fingern leicht erfassen; die Unterarme und Hände werden dabei in der resp. Sprunghöhe gehalten. Die übrigen Uebenden springen dann einzeln über die so hingehaltenen Arme hinweg. Wird von jenen zwei Uebenden ein zusammengedrehtes Taschentuch an den zwei Endzipfeln leicht erfaßt und mäßig straffgespannt hingehalten, so läßt sich hierdurch die Sprunghöhe noch besser markiren. Am besten jedoch übt man den Hochsprung an einem Schnursprunggestell, dessen Einrichtung hier als bekannt vorausgesetzt wird.

Der Hochsprung wird ebenfalls erst mit drei Schritt Anlauf (r. u. l.), dann mit freiem Anlauf geübt und erfolgt auch in der Form des Schreitsprungs, jedoch so, daß der Abstoß vom Erdboden den Körper mehr aufwärts treibt und daß die Kniee im Moment des Emporspringens nach Maßgabe der Sprunghöhe mehr an die Brust herangezogen werden. In dem Moment, wo der Sprung seine Culmination erreicht, müssen beide Füße sich schon wieder aneinanderschließen, um dann gleich darauf im Niedersprung den Erdboden gleichzeitig und mit den Fersen aneinandergeschlossen zu erreichen. Der Lehrer hat darauf zu halten, daß der Sprung in möglichst aufrechter Haltung des Oberkörpers, ohne Vorwenden der einen

Körperseite, und beim Niedersprung das Auftreten nicht mit voller Sohle, sondern nur mit Ballen und Zehen erfolge. — Die Abstoßstelle wird bei dem reinen Hochsprung in einer Entfernung vom Sprungziel genommen, welche etwa der jedesmaligen Sprunghöhe gleich ist; außerdem aber werde der Sprung auch noch als Weithochsprung geübt, wobei dann die Abstoßstelle successiv weiter ab angenommen wird.

Haben die Uebenden in den Lauf- und Springübungen eine gehörige Fertigkeit erlangt, so benutze man noch sich darbietende Gelegenheiten, den Weitsprung über Gräben, den Hochsprung über Erdtraversen rc. zu üben. Auch möge man die Uebungen noch so anordnen, daß die Uebenden nicht einzeln, sondern zu Zweien, Dreien rc. gleichzeitig springen.

D. Takto-gymnastische Uebungen.

Außer dem gewöhnlichen, hier aber immer taktmäßig auszuführenden Gang und Kurzlauf kommen bei den takto-gymnastischen Uebungen noch in Anwendung: der Gang mit Spitztritt, der Kurzlauf mit rhythmischem Schwertritt und der Hüpflauf, welche Arten von Fortbewegungen zunächst für sich einzuüben sind.

§. 29. Der Gang mit Spitztritt.

Derselbe erfolgt auf das Commando: „Gang mit Spitztritt — marsch!" und besteht darin, daß die Uebenden nicht wie beim gewöhnlichen Gang (d. h. im Volltritt) mit der vollen Sohle auftreten, sondern nur mit den Fußspitzen (Zehen und Ballen). Man läßt jedoch diesen Gang abwechseln mit gewöhnlichem Gang, kurzhin auf den Zuruf: „im Volltritt!" — „im Spitztritt!" — „im Volltritt!" u. s. w. oder auch mit Angabe einer bestimmten Schrittzahl, z. B.: „Gang im Volltritt und Spitztritt mit Wechsel nach vier (sechs, acht) Schritt — marsch!"

§. 30. Kurzlauf mit rhythmischem Schwertritt.

Der Kurzlauf an sich muß hierbei so leicht und schwebend als möglich erfolgen, damit sich der nach bestimmter Schrittzahl ein-

tretende, nicht stampfend, sondern nur mit schwerem Volltritt auszuführende Schwertritt genügend merkbar gegen die leichtern Lauftritte absetzt. Man läßt den Schwertritt in drei oder vier Schritten eintreten und commandirt hierzu entweder:

„Kurzlauf mit Schwertritt auf den dritten (vierten) Schritt — marsch!" — worauf in der Laufbewegung immer der dritte (vierte) Tritt als Schwertritt erfolgt, oder:

„Kurzlauf im Dreitritt (Viertritt) — marsch!" — worauf sogleich der erste Schritt mit Schwertritt erfolgt und somit in der Weiterbewegung immer wieder der erste Tritt von je drei (vier) Tritten der accentuirte Tritt wird.

Späterhin lasse man den Kurzlauf mit rhythmischem Schwertritt auch noch so ausführen, daß mit dem Schwertritt zugleich ein Händeklatschen verbunden wird.

§. 31. Der Hüpflauf.

Derselbe besteht darin, daß nur der eine Fuß der eigentlich fortschreitende ist, weil der andere nur an den erstausgeschrittenen herangezogen wird, so, daß er mit der Mitte seines innern Randes die Ferse des andern leicht berührt. Das Auftreten beider Füße erfolgt im Spitztritt und die Schritte sind nur klein. — Der Richtung nach erfolgt dieser Lauf nach den Commandos:

1. Hüpflauf vorwärts, mit rechts (links) Antreten: marsch!
2. Hüpflauf rückwärts, mit rechts (links) Antreten: marsch!
3. Hüpflauf rechts (links) seitwärts: marsch!
4. Hüpflauf halbrechts (halblinks) vorwärts: marsch!

§. 32. Von den takto-gymnastischen Uebungen, zu welchen nächst dem gewöhnlichen Gang und Kurzlauf die in den vorigen §§. angegebenen Fortbewegungsarten in mannigfacher Weise benutzt werden, können hier nur ein Paar Beispiele aufgenommen werden; noch andere derartige Uebungen würden aus der auf dem Titel vorliegender Anleitung angeführten Schrift zu entnehmen oder vom Lehrer selbst anzuordnen sein. Uebrigens sind auch schon die im §. 24 angegebenen taktischen Elementarübungen, sofern sie planmäßig zu einem bestimmten

Complex von Evolutionen miteinander combinirt werden, takto-gymnastische Uebungen.

1. Hüpflauf in Doppelreihen auf Zickzackbahn (Fig. 29).

Die Uebenden sind in Reihenstellung zu Zweien hintereinander aufgestellt, wie A a, B b, C c u. s. w. Auf das Commando: „Hüpflauf halbrechts und halblinks mit Viertrittwechsel: marsch!" beginnen die A, B, C u. s. w. den Hüpflauf halbrechts und gleichzeitig die a, b, c u. s. w. Hüpflauf halblinks; beim vierten Schritt wird der Tritt des eben ausgeschrittenen vordern Fußes mit kräftigem Volltritt markirt (A'a' ꝛc.), der hintere Fuß dagegen zum Wechsel der Richtung sogleich in die neue Richtung (für A ꝛc. nach halblinks, für a ꝛc. nach halbrechts) gesetzt und der Hüpflauf in dieser Richtung vier Schritt ausgeführt, wobei sich die Reihen wieder nähern, wie in A^2a^2. So wird der Hüpflauf ununterbrochen eine Strecke weit mit dem Richtungswechsel fortgesetzt und dadurch die in Fig. 29 angedeutete Bahnfigur beschrieben. Treffen die beiden Reihen zum vierten Mal zusammen (wie in A^8a^8), so beginnen sie den gewöhnlichen Gang, schwenken nach rechts und nach links herum und ziehen sich auf den ursprünglichen Aufstellungsort zurück und wiederholen sogleich die ganze Bewegung. — Die Uebung kann ebenso mit Dreitrittwechsel, Sechstrittwechsel ꝛc. ausgeführt werden.

2. Der Webelauf (Fig. 30).

Derselbe wird von einer ungeraden Anzahl Uebender, wie etwa von je sieben (neun ꝛc.), ausgeführt. A, B, C, D stellen sich in Front mit armlangem Abstand voneinander auf und erfassen sich gegenseitig an den Händen; a, b, c dagegen stehen hintereinander, seitwärts von Jenen und etwas vor. Auf das Commando: „Zum Webelauf — marsch!" gehen A, B, C, D in Front und Kettengang in gerader Richtung vorwärts; gleichzeitig beginnen a, b, c den Kurzlauf in Querrichtung vor Jenen vorbei. Sobald der Letzte (a) den Zwischenraum von A u. B, und somit b u. c auch die entsprechenden Zwischenräume erreicht, laufen sie in scharfer Wendung, indem A, B, C, D die verbundenen Hände momentan heben, durch die Zwischenräume

durch, wenden wieder dicht hinter der Front und umlaufen D, um wieder vor die Front zu kommen, worauf dann das Durchlaufen von Neuem erfolgt u. s. w., bis etwa 5—10 Durchläufe stattgefunden haben. — Bei genügendem Raum können hintereinander 2 oder 3 Parthien (zu je 7 oder 9 Uebenden) in angemessenem Abstand gleichzeitig den Webelauf vornehmen; jedoch muß derselbe erst von jeder einzelnen Parthie sicher eingeübt sein.

3. Der Rad-Lauf (oder Gang) (Fig. 31.)

Passenderweise nur auszuführen von Abtheilungen zu 8 oder 12 Uebenden. Bei 8 Uebenden theilt sich jede solche Abtheilung zu Paaren, bei 12 Uebenden zu Dreien. — Die Ausführung soll hier zu 4 Paaren angenommen werden.

Die Paare stellen sich mit angefaßten Händen wie Aa, Bb, Cc, Dd auf. — Auf das Commando: „Zum Radgang — marsch!“ gehen die Paare im Gleichtritt mit gefälliger Haltung einige Schritte geradeaus, dann schwenkt das erste Paar links, die andern Paare folgen der Schwenkung zum vollen Kreis und zwar so, daß je 2 Paare einen Durchmesser des Kreises bilden und die dem Drehpunkt nächststehenden a und c, b und d sich über Kreuz die Hände reichen. — Wenn nun so das Rad im Gehen gebildet ist, machen Alle etwa 2mal den Kreisgang, demnächst aber auch auf den Zuruf: „Kurzlauf!“ den Kreislauf. Nach 2 Umläufen wird commandirt entweder: „Abtheilung kehrt!“ oder: „Zu Paaren kehrt!“ — Im ersten Falle lassen Alle ihre Hände los, Jeder macht für sich nach der Laufrichtung herum kehrt, die Hände werden wieder erfaßt und der Lauf fortgesetzt. — Im andern Falle lösen sich nur die am Drehpunkt befindlichen Hände, die Uebenden machen paarweis Kehrtschwenkung, erfassen sich wieder am Drehpunkt u. s. f.

Soll endlich die Uebung zum Abschluß kommen, so fallen Alle auf den Zuruf: „Schritt!“ erst wieder in die Gangbewegung und auf: „Erstes Paar geradeaus!“ lösen sich die Hände am Drehpunkt und, wenn Aa etwa bis m gekommen, machen alle Paare den Hüpflauf bis n, von wo sie im gewöhnlichen Gang wieder in die ursprüngliche Aufstellung einrücken.

III.

Schlußbemerkungen.

A. Betrieb und cursorischer Fortgang der Uebungen.

§. 33. In Beziehung auf den die Uebungen leitenden Lehrer wird vorausgesetzt, daß er nicht nur im Allgemeinen hierzu qualificirt, sondern auch selbst in sämmtlichen Uebungen so weit ausgebildet sei, daß er sie den Uebenden mustergültig vormachen kann. Im Uebrigen wäre zu bemerken:

1. Bei Leitung der sub I. angeführten Gliederübungen müssen die Correcturen nicht richtig ausgeführter Stellungen und Bewegungen Seitens des Lehrers wo möglich nur durch bezeichnende Worte erfolgen, nicht durch Handanlegen und Zurechtrücken der Glieder des Betreffenden, damit dieser durch den eigenen Willensimpuls die Berichtigung selbst vornehme und dadurch Gefühl und Bewußtsein für richtige Haltung und Bewegung in sich ausbilde. Nur wo es unerläßlich wäre, mag man hiervon abweichen. Aus dem vorhin erwähnten Grunde dulde man auch nicht, daß der Uebende bei dem Stellungseinnehmen und den Bewegungen seiner Extremitäten, oder bei Berichtigung derselben, nach diesen Gliedern hinsehe und so den Blick zu Hülfe nehme. — 2. Zwischen das Commando, durch welches die Ausgangsstellung für eine Bewegung angeordnet wird, und das eigentliche Bewegungs-Commando muß eine hinreichende Pause fallen, damit die Ausgangsstellung erst von Allen völlig correct eingenommen werden kann. Die Stellung, welche der Körper durch die Bewegung erhält, ist ebenfalls mindestens so lange inne zu behalten, bis der Lehrer sich von der völlig richtigen Ausführung bei Allen überzeugt hat. — 3. Nach jeder vollführten Gliedbewegung

wird natürlich erst wieder die Grundstellung eingenommen, was auf das Commando: Grundstellung! bewirkt wird, wenn nicht der Abschluß der Bewegung selbst schon zur Grundstellung zurückführte. — 4. Alle Bewegungen müssen ebenmäßig für beide Seiten des Körpers und ebenmäßig nach den entgegengesetzten Richtungen hin angeordnet und vorgenommen werden, wenn nicht besondere Gründe es anders verlangen.

§. 34. Die Uebungen dürfen weder in einer beliebigen, noch auch in derjenigen Reihenfolge, in welcher dieselben in vorliegender „Anleitung" beschrieben wurden, geübt werden; der Lehrer hat vielmehr dafür zu sorgen, daß sowohl in jeder Uebungsstunde alle Glieder und Kräfte der Uebenden durch die Wahl und Aufeinanderfolge der Uebungen ebenmäßig beansprucht werden, als auch im weitern Verlauf der ganzen Ausbildungszeit ein angemessener cursorischer Fortgang in den verschiedenen Uebungen stattfinde. — Am besten thut der Lehrer, wenn er sich für jede Uebungsstunde einen Uebungszettel aufsetzt, der die in der Stunde durchzunehmenden Uebungen enthält. Für die Aufstellung und den Gebrauch eines solchen Zettels, der nach Bedürfniß für zwei oder drei Stunden beibehalten werden kann, möge Folgendes bemerkt sein:

1. Jeder Zettel umfaßt zwei Gruppen von 5—8 verschiedenen Gliedbewegungen (nach I. §. 13 bis §. 20), welche ebenmäßig alle Glieder beanspruchen und von welchen eine jede etwa 2 bis 4mal nach Commando nacheinander ausgeführt wird. Die erste Gruppe mag mit einer Kopfbewegung beginnen und mit einer Fußbewegung schließen, und ebenso die zweite Gruppe, oder in umgekehrter Folgeordnung. Zwischen beide Gruppen Gliedbewegungen wird aber eine Gruppe von Fortbewegungen nach II. §. 22 rc. oder resp. eine passende Gruppe von Rüstübungen (wo solche ausführbar) eingeschaltet. — 2. Die Anfangs- und Schlußbewegung jeder Bewegungsgruppe, namentlich die erste und letzte Bewegung jedes Zettels, muß eine leichte und ruhige sein, nicht eine heftige oder anstrengende. —

3. Für den Fortgang des ganzen Uebungscursus müssen die aufeinanderfolgenden Uebungszettel ein Vorschreiten in den Uebungen enthalten, so daß die einfacheren und leichteren Uebungen auf den ersten Zetteln stehen, die zusammengesetzteren und schwierigeren erst später folgen. Ein solcher Fortgang ist insbesondere für die Mittelgruppe (Fortbewegungen und resp. Rüstübungen) zu beachten. — 4. Für die Ausführung eines Uebungszettels ist noch zu bemerken, daß die verschiedenen, zu einer Gruppe gehörigen, 5 oder 8 Gliederübungen hintereinander fort, ohne Ruhepause, jedoch nicht übereilt, durchgenommen werden; erst am Schluß einer solchen Gruppe tritt auf das Commando: „Ruht euch!" eine kleine Ruhepause ein. — 5. Der Lehrer muß den in einer Uebungsstunde durchzunehmenden Uebungszettel so weit im Gedächtniß haben, daß er während der Uebungen nur eines gelegentlichen, flüchtigen Blicks auf denselben bedarf, um sich zu orientiren. Uebrigens muß der Lehrer auch im Stande sein, vorkommenden Falls eine Uebungsgruppe sofort aus dem Stegreif passend zu combiniren. — Als erläuterndes Beispiel diene folgender Zettel:

Uebungszettel Nr. 5.

1. Kopf r. seitw.: beugt! — streckt!
   „ l. „ beugt! — streckt!
2. Arme seitw.: streckt! — Arme vorw.: rollt! — Halt! — rückw. rollt! — Halt! — Grundstellung!
3. Arme aufw.: streckt! — Rumpf vorw.: beugt! — streckt!
   „ rückw.: beugt! — streckt! — Grundstellung!
4. (Hüften fest.) R. Fuß zum Ausfall vorw.: stellt! — Füße wechselt um! — Grundstellung!
5. Füße seitw.: stellt! — Fersen hebt! — senkt! — Grundstellung!
   Ruht euch! — Dann als mittlere Uebungsgruppe:
   a) Kurzlauf in Reihen auf gerader Linie und Kreislinie; abwechselnd mit Gang.
   b) Vorbereitende Uebungen zum Springen (§. 26 u. 27).
6. Kopf vorw.: beugt! — streckt! — rückw.: beugt! — streckt!
7. Arme aufw., seitw., vorw., rückw. u. abwärts — streckt!

8. Hft. fest u. Füße schließt! — Rumpf r. dreht! — vorw. dreht!
" l. dreht! — vorw. dreht!
— Grundstellung!

9. (Hft. fest.) Kniee beugt! — streckt! — Grundstellung!

10. Arme aufw.: streckt! — Fersen: hebt! — senkt! — Grundstellung!

§. 35. Was den cursorischen Fortgang des Uebungsbetriebs anbetrifft, so wäre zuvörderst zu bemerken, daß der schulgerechte Betrieb gymnastischer Uebungen durchschnittlich erst mit Knaben beginnt, welche das siebente Lebensjahr vollendet haben. Für die Knaben von 8 bis 14 Jahren würde folgender Gang angemessen sein:

Knaben von 8—10 Jahren: Die Gliedbewegungen sub I. A—D (§. 13 bis §. 19) u. Körperwendungen §. 21. — Von den Fortbewegungen sub II.: Gangübungen §. 22. — Marschirübungen §. 23 nur α. — Laufübungen nur Kurzlauf $\alpha 1$, so wie β u. γ. — Von den Springübungen sub C §. 26 u. §. 27. — Bewegungsspiele.

Knaben von 10—12 Jahren: Die Gliedbewegungen sub I. einschließlich der zusammengesetzteren in §. 20. — Von den Fortbewegungen sub II.: Gangübungen §. 22. — Marschirübungen §. 23 α u. β; also auch §. 24 die taktischen Elementarbewegungen. — Laufübungen: Kurzlauf §. 25 vollständig; demnächst noch als Dauerlauf von 3—6 Minuten. Ferner Schnell-Lauf auf 80—100 Wegschritt. — Die besondern Fortbewegungsarten in §. 29 bis §. 31. — Die Springübungen bis einschließlich §. 28. — Wurfübungen mit kleinen Bällen, nach Anhang sub a u. b α. — Bewegungsspiele. — Fußwanderungen bis 1 Meile Entfernung vom Schulort.

Knaben von 12—14 Jahren: Nächst Wiederholung der Gliederübungen sub I. alle sub II. enthaltenen und bis dahin noch nicht durchgenommenen Uebungen. — Der Kurzlauf als Dauerlauf von 5—20 Minuten (unter Beobachtung der in §. 25 angedeuteten Vorsicht). — Der Schnelllauf auf 100—160 Wegeschritt. — Die Springübungen (§. 28) mit angemessener Steigerung. — Wurf-

übungen mit kleinen u. großen Bällen, nach Anhang sub a u. b vollständig. — Fußwanderungen bis 2 Meilen Entfernung vom Schulort. — Wo die Mittel und Lokalverhältnisse der Schule Rüstübungen gestatten, beginnen dieselben mit 12jährigen Knaben, jedoch werden nach des Verfassers Leitfaden („Die gymnastischen Rüstübungen. Mit 91 Figuren. Zweite Auflage. Berlin 1861") mit 12—14jährigen Knaben nur die im Anhang sub A angeführten Uebungen der ersten Uebungsstufe durchgenommen.

B. Gebrauch der vorliegenden Anleitung bei der gymnastischen Ausbildung der weiblichen Schuljugend.

§. 36. In der auf dem Titel vorliegender Anleitung angeführten Schrift ist im Anhang sub B. Seite 155—167 über die Bedeutung und die Principien der Gymnastik für die weibliche Jugend Ausführlicheres gesagt. Auf das dort Gesagte muß hier verwiesen werden. Für die Benutzung der vorliegenden Anleitung beim Betrieb der gymnastischen Uebungen der Mädchen würde hier in Kürze nur Folgendes zu bemerken sein:

Von den Uebungen sub I. bleibt weg die Sprungbewegung in §. 16: 2. — Von den Uebungen sub II. bleiben weg der Schnell-Lauf §. 25; der Dauerlauf wird selbst bei 14jährigen Mädchen nicht über 2 höchstens 3 Minuten ausgedehnt. — Bei den Springübungen, welche hier eine untergeordnete Bedeutung haben, jedoch nicht ganz wegfallen sollten, würde der Weitsprung noch etwas unter der eignen Körperlänge zu halten und der Hochsprung nicht über eigne Kniehöhe zu steigern sein. — Im Uebrigen würden die Uebungen in analoger Weise, wie in §. 35 angegeben, ihren cursorischen Fortgang nehmen. — Bewegungsspiele u. Fußwanderungen werden ebenfalls angeordnet, letztere jedoch nicht bis zu solchen Entfernungen, wie bei Knaben.

Anhang.

Wurfübungen.

Die Wurfübungen gehören zwar nicht in das Gebiet der Freiübungen, sondern in das der Geräthübungen, weil bei denselben ein äußeres Objekt (Wurfobjekt) gebraucht wird, dessen Handhabung und Bewegung die Art und Form der Uebung wesentlich mit bedingt; da jedoch auch unser Leitfaden für „Rüstübungen" die Geräthübungen nicht mit umfaßt und es sich jetzt noch nicht übersehen läßt, wann es möglich sein wird, den von uns projektirten Leitfaden für „Geräthübungen und Spiele" erscheinen zu lassen, so nehmen wir hier in einem Anhang wenigstens eine gewisse Gruppe von Wurfübungen mit auf, deren Betrieb sich auch an Elementarschulen leicht ermöglichen läßt und für dieselben empfohlen werden kann. Zwar wird bei den meisten dieser Schulen die Räumlichkeit des eigentlichen Uebungsplatzes den gehörigen Betrieb der Wurfübungen nicht gestatten; indessen dürfte sich wohl immer in der nächsten Umgebung des Schulorts ein anderer geeigneter Platz dazu finden, auch könnten die Wurfübungen, wie noch manche andere, recht füglich bei Gelegenheit der öfter in die Umgegend zu unternehmenden Fußwanderungen angeordnet werden.

Erläuterungen.

Die Art des Werfens ist wesentlich mit bedingt durch die Form des Wurfobjekts. Zu den nachstehend angeführten Wurfübungen sind kugelförmige Objekte (nämlich Bälle) angenommen.

Das auf vielen Uebungsplätzen beliebte Ger-Werfen ist an sich auch eine ganz gute Uebung, aber doch eine sehr einförmige, für unsere Zeit durchaus abstrakte und auch eine viel wenigere bildende Elemente in sich schließende Uebung, als das Werfen mit Bällen ꝛc., die nun überdies noch zu einer Menge interessanter und bildender gymnastischer Spiele Anwendung finden.

Die Art des Werfens ist demnächst auch bedingt durch die Größe und das Gewicht der Bälle ꝛc. Wir beschränken jedoch bei den nachstehend angeführten Uebungen die Wurfobjekte auf

1) kleine Bälle, etwa 2½″ D. M. und 6löthig, einhändig zu werfen;

2) große Bälle, etwa 5″ D. M. und 2pfdg., zweihändig zu werfen. —

Die Bälle müssen fest, aber nicht zu hart sein. — (Für Gymnasien und andere Schulen, deren Schüler das reifere Knaben- und das Jünglingsalter erreichen, haben wir angenommen: 1) kleine Bälle wie die erwähnten, 2) hölzerne Kugeln von 5—6″ D. M., etwa 3—4pfdg. und 3) eiserne Kugeln von 2″ D. M. etwa 1pfdg.)

Je nach der Führung des Wurfs durch die Arme erfolgt derselbe entweder als Schleuderwurf (Schwung- oder Stoßwurf) oder als Hubwurf.

Der Schleuderwurf besteht darin, daß der zuerst mehr oder weniger zurückgenommene, dann im Ellenbogen merklich oder stark gewinkelte Arm das Wurfobjekt durch wieder Vorführen des Oberarms nach oben herum unter gleichzeitigem kräftigen Strecken des Ellenbogengelenks mit kräftigem Stoße vorwärts treibt. Die Kraft

der Bewegung geht hierbei hauptsächlich aus der Ellenbogen-Muskulatur hervor. — Bei dem Hubwurf wird der lose in der Hand gehaltene Ball 2c. von dem nur wenig oder gar nicht gekrümmten Arm dadurch fortgetrieben, daß der erst zurückgezogene Arm im Ganzen hubartig wieder vorwärtsbewegt und die Kraft der Bewegung so hauptsächlich, ja fast ausschließlich, durch die Schultergelenks-Muskulatur geliefert wird.

Je nach der Bahn, welche der geworfene Ball 2c. in seiner Fortbewegung beschreibt, ist der Wurf entweder Rollwurf oder Flachwurf oder Bogenwurf.

Beim Rollwurf soll der Ball nicht gleich vom Standort aus durch Schub gerollt, sondern eine Strecke weit wirklich durch Werfen in flachem Bogen fort getrieben werden, so jedoch, daß er dann eine größere Strecke auch noch fortrollt, und dieses Rollen eigens beabsichtigt ist. — Bei dem Flachwurf soll sich der fortgetriebene Ball nur wenig (etwa nur bis 5°, bei weiteren Würfen höchstens bis 10°) über die Horizontale erheben; erhebt sich der Ball gar nicht oder nur ganz unmerklich, so heißt der Wurf insbesondere noch Kernwurf, als welcher derselbe nur auf kürzere Strecken möglich ist. — Als Bogenwürfe werden alle solche Würfe bezeichnet, bei welchen sich der Ball mehr als 5—10° über die Horizontale erhebt; überschreitet die Erhebung 45°, so mag man den Wurf insbesondere Steilwurf nennen.

Die Stellung der Füße beim Werfen ist so, daß der eine Fuß etwa um zwei Fußlängen vor dem andern steht, beim Rechtswerfen der linke Fuß vorn, beim Linkswerfen der rechte Fuß vorn. Der Oberkörper ist, namentlich bei kräftigen Würfen, im ersten Moment zurückgezogen.

Zunächst und für gewöhnlich werden die Würfe stehenden Fußes (auf der Stelle) geübt; später mögen sie auch mit einem vorangängigen Anlauf vorgenommen werden.

Wird das Werfen als gymnastische Uebung betrieben, so wird das einhändige Werfen sowohl rechts-, wie auch links-

händig geübt. Bei blos spielhaftem Betrieb mag man sich auf das rechthändige Werfen beschränken. — Das zweihändige Werfen wird meist in der Art des Hubwurfs erfolgen; es kann jedoch auch so geübt werden, daß der mit beiden Händen erfaßte Ball ꝛc. unter starker Winkelung des Ellenbogengelenks dicht neben oder über dem Kopf gehalten wird zum Schleuderwurf.

Uebungen.

a. Weit- und Hochwerfen.

Bei diesen Uebungen soll nicht nach einem bestimmten Ziel, sondern nur überhaupt möglichst weit und resp. hoch geworfen werden, um zunächst die Kraft und Geschicklichkeit zum Werfen im Allgemeinen auszubilden.

1. Werfen mit den kleinen Bällen (einhändig), mit Hubwurf als Bogenwurf; mit Schleuderwurf als Flachwurf und als Bogenwurf.

2. Werfen mit den großen Bällen (zweihändig), mit Hubwurf als Rollwurf und als Bogenwurf; mit Schleuderwurf als Flachwurf.

b. Ziel-Werfen.

Durch diese Uebungen soll zwar ebenfalls noch die Kraft und Geschicklichkeit zum Werfen weiter ausgebildet werden, besonders aber auch der Blick zum Abschätzen von Richtungen und Entfernungen.

α) Werfen gegen feststehende Ziele.

Je nach der Beschaffenheit, Entfernung und Stellung der Ziele sind die entsprechenden Wurfarten in Anwendung zu bringen. — Es ist wichtig, daß das Ziel in recht vielen verschiedenen, auch kurzen, Entfernungen angenommen werde, damit sich die Fertigkeit zur Abschätzung des zu bestimmten Würfen erforderlichen Kraftmaßes gehörig ausbilde.

1. Gegen aufrechtstehende Ziele. — Größe, Gestalt und Beschaffenheit des Ziels können verschieden angenommen werden. — Zuerst Werfen gegen niedrigstehende Ziele, dann gegen hochangebrachte (Scheiben oder dergl. auf Stangen 2c.).

2. Gegen wagerechte Ziele. — Man markirt auf dem Erdboden ein Rechteck, dessen Seiten je nach der Entfernung vom Standort des Werfenden kleiner oder größer anzunehmen sind. — Der Wurf muß so erfolgen, daß der Ball mit seinem ersten Aufschlage in das Rechteck trifft, liegen bleibt oder doch nicht hinaus rollt.

β) Werfen gegen bewegliche Ziele.

Hierzu werden nur die kleineren Bälle benutzt.

1. Gegen pendelnde Scheiben.
2. Gegen einen mit Steilwurf emporgeworfenen großen Ball.
3. Gegen Mitübende selbst. Der Betreffende bewegt sich in bestimmter Entfernung erst im Gang, dann auch im Lauf in der Querrichtung der Wurflinie.

Will man die Wurfübungen spielhaft betreiben lassen, d. h. ihnen gewisse Spielpointen unterlegen, so können theils hierdurch, theils durch besondere Einrichtungen der Ziele die Uebungen noch weitere und überaus mannigfaltige Modifikationen erhalten. Es ist jedoch, wenigstens auf dem Uebungsplatz, nicht rathsam, einen spielhaften Betrieb der Wurfübungen eher anzuordnen, als bis alle Uebende durch streng methodischen Uebungsbetrieb einen befriedigenden Grad von Kraft, Sicherheit und Fertigkeit im Werfen erlangt haben.

Nachweis

der bis jetzt von dem Verfasser des vorliegenden Leitfadens veröffentlichten Schriften

über

Gymnastik, gymnastische Uebungen ꝛc.

---

1. Die Gymnastik, nach dem System des Schwedischen Gymnasiarchen P. H. Ling.

   Erster Abschnitt: Das Wesen der Gymnastik, ihre Begründung ꝛc. Berlin 1848 u. 1849. Mit einer Figurentafel. LXIX u. 444 S. Preis: n. 1 Thlr. 25 Sgr.

   Zweiter Abschnitt: Die Pädagogische Gymnastik. Zweite Auflage. Berlin 1857. Mit 78 eingedruckten Holzschnitten. 286 S. Preis: n. 1 Thlr.

   Dritter Abschnitt: Die Heilgymnastik. Berlin 1847. 130 S. Preis: n. 20 Sgr.

   Vierter Abschnitt: Die Wehrgymnastik. Berlin 1851. Mit 2 Figurentafeln. 280 S. Preis: n. 1 Thlr.

   Fünfter Abschnitt: Die Aesthetische Gymnastik. 3 Hefte. 1854. 1855. 1859. Mit 2 Figurentafeln. 508. S. Preis: n. 2 Thlr. 15 Sgr.

   Preis des vollständigen Werkes n. 7 Thlr.

   Dieses Werk stellt wissenschaftlich die rationelle Gymnastik in allen ihren Zweigen dar und hat allen andern Schriften des Verfassers, welche einzelne gymnastische Uebungsgebiete ꝛc. behandeln, zur Grundlage gedient. — Der erste Abschnitt enthält zugleich eine allgemeine Einleitung mit dem geschichtlichen Entwickelungsgang der Gymnastik und mit der Biographie P. H. Ling's.

2. Die gymnastischen Freiübungen, nach dem System P. H. Ling's. Vierte Auflage, Berlin 1861. Mit 88 erläuternden Figuren. 172 S. Preis: n. 20 Sgr., Partiepreis bei 12 Expl. à n. 15 Sgr.

3. Anleitung zum Betrieb der gymnastischen Freiübungen an Elementarschulen. Dritte Auflage. Mit 2 Figurentafeln. Berlin 1861. Preis: n. 6 Sgr.
4. Anleitung zum Betriebe der gymnastischen Freiübungen bei den Truppen der Königlich Preußischen Armee. Zweite Auflage. Mit einer Figurentafel. Berlin 1857. Preis: n. 5 Sgr.
5. Die gymnastischen Rüstübungen, nach P. H. Ling's System. Zweite Auflage. Berlin 1861. Mit 91 erläuternden Figuren. 136 S. Preis: n. 20 Sgr. Partlepreis bei 12 Exemplaren à n. 15 Sgr.
6. Anleitung zu den Uebungen am Voltigirbock. Berlin 1854. 32 S. u. 1 Figurentafel. Preis: n 5 Sgr.
7. Das Bajonetfechten, nach P. H. Ling's System. Zweite Auflage. 72 S. u. 2 Figurentafeln. Berlin 1860. Preis: n. 8 Sgr.
8. Leitfaden zur Instruction gymnastischer Gehülfen. Mit 18 anatom. Abbildungen. Berlin 1860. Preis: n. 10 Sgr.
9. Aufsätze und Abhandlungen.

In der Monatsschrift „Der Staat". Berlin 1844. Verlag von J. Springer.

Septemberheft S. 129—167: Die Gymnastik in Schweden und Ling's System der Gymnastik.

In der Vierteljahrsschrift: „Athenaeum für rationelle Gymnastik. Berlin. 1854—1857."

I. Bd. 1. Hft. S. 3—22 Eingang in das Athenaeum.
I. „ 3. „ S. 185—200 Ueber die Einführung der Gymnastik auf den Preußischen Gymnasien.
I. „ 3. „ S. 239—251 Bemerkungen über die Gymnastik für das weibliche Geschlecht, insbesondere der weiblichen Jugend. (Später aufgenommen in den Anhang zu der oben sub 2 genannten Schrift.)
I. „ 4. „ S. 285—302 Ueber die Unterscheidung der gymnast. Bewegungen in aktive, passive und halbaktive. (Später zum Theil aufgenommen in den zweiten Abschnitt des oben sub 1 genannten Werks.)
I. „ 4. „ S. 319—333 Ueber den Sprung, als gymnastische Bewegung.
II. „ 1. „ S. 14—35 Die Gymnastik für Blinde.
II. „ 1. „ S. 76—91 Die gymnast. Uebungsplätze für Gymnasien u. andere Schulen.

II. Bd. 2. Hft.	S. 143—154	Die Keulenführung als gymnastische Uebung. Mit 19 erläuternden Figuren.
II. „ 3. „	S. 280—284	Professor Werner in Dessau in seinem Verhalten zur Ling'schen Gymnastik.
III. „ 1. „	S. 3—16	Gedenkrede auf P. H. Ling. (Aus d. Schwedischen übers.) Mit dem Portrait Ling's.
III. „ 2. „	S. 103—113	Bedeutung und Gebrauch der Uebungszettel.
III. „ 3. „	S. 241—253	Das Boxerwesen in England (Fortgesetzt im III. Bd. Hft. 4 u. IV. Bd. Hft. 1.)
III. „ 4. „	S. 273—284	Ueber d. Verhältniß der Gymnastik zu den verschiedenen Altersstufen des Menschen. (Später aufgenommen in den zweiten Abschnitt des oben sub 1 genannten Werks.)
IV. „ 1. „	S. 3—15	Cursorischer Lectionsgang im Hiebfechten.
IV. „ 1. „	S. 15—48	Ueber d. Quantitative in den Körperbewegungen, insbesondere der menschl. Leibesbewegungen.
IV. „ 2. „	S. 109—153	Der Lauf und die Laufübungen. Dazu noch: S. 153—168 Bemerkungen über den Lauf bei den alten Hellenen u. über deren Leistungen im Laufen.
IV. „ 3. „	S. 201—227	Ueber die Gewohnheitsbewegungen.
IV. „ 4. „	S. 297—345	Der menschliche Gang.

u. s. w.

In der Monatsschrift: „Der Soldatenfreund. Berlin, bei A. W. Hayn". — Septemberheft 1858:

Die Königliche Central-Turnanstalt zu Berlin. (Geschichtliches über ihre Gründung, ihre Lage, ihre bauliche und technische Einrichtung, ihr Lehrer- und Elevenpersonal, ihre Unterrichtscurse.) Mit einer Abbildung der Anstalt.

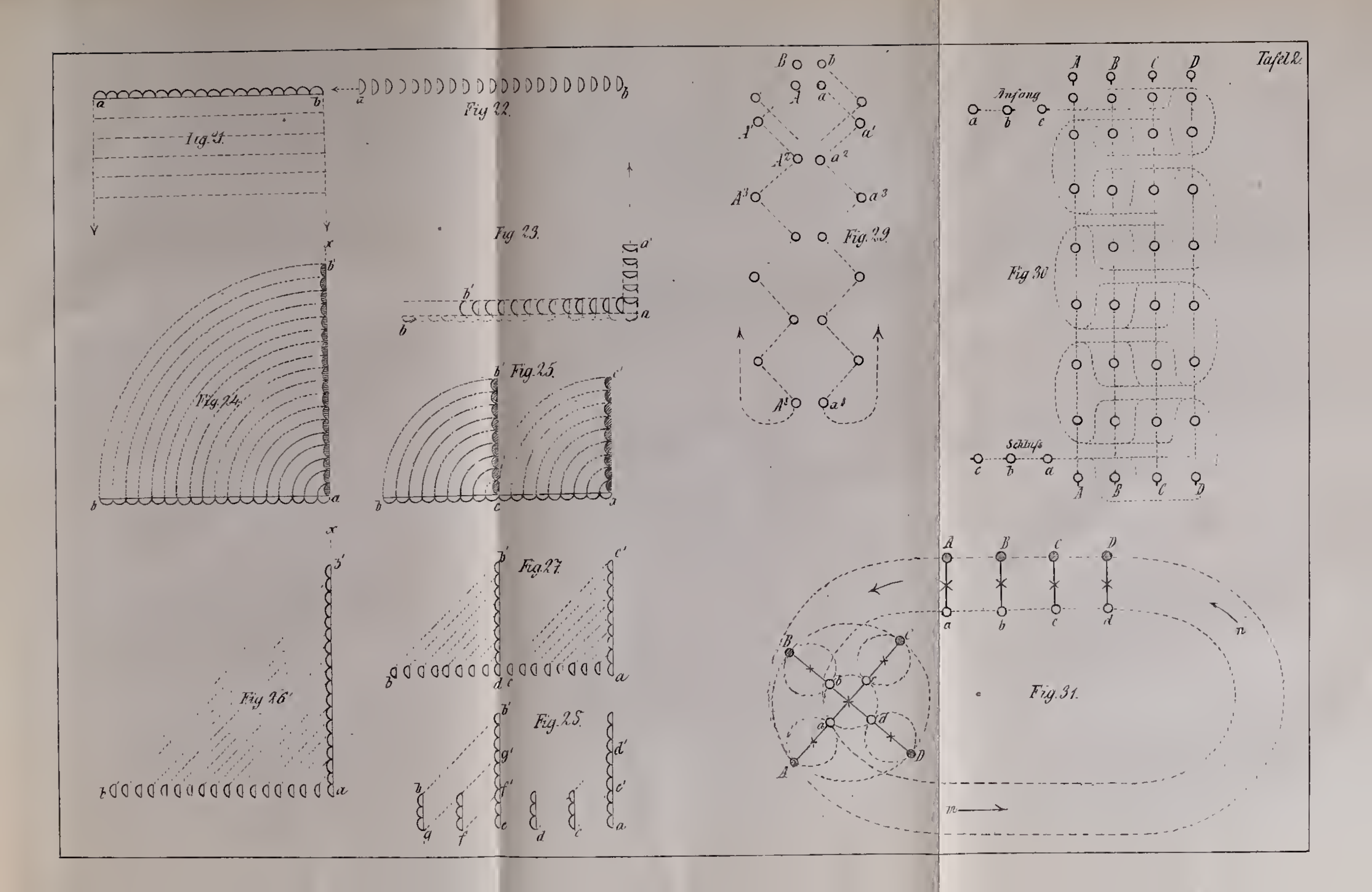
Sämmtliche hier angeführte Schriften, mit Ausnahme der beiden Aufsätze, für welche der Verlag besonders angegeben ist, sind in E. H. Schroeder's Buchhandlung zu Berlin erschienen.

Berlin, Druck von Gustav Schade.
Marienstraße Nr. 10.




Tafel 1.
1 (§ 17.)
2. (§ 15 u. 20)
3 (§ 14)
4 (§ 14)
5. (§ 15)
6. (§ 15)
7. (§ 14)
8 (§ 14)
9 (§ 14)
10 (§ 14)
11 (§ 18)
12. (§ 18)
13. (§ 15)
drei!
vier!
zwei!
eins!
14. (§ 16)
15 (§ 19)
16 (§ 19)
17. (§ 20)
18. (§ 19)
19 (§ 19 u. 20)
20 (§ 20)





Tafel 2.
Fig 21.
Fig 22.
Fig 23.
Fig. 24.
Fig. 25.
Fig 26.
Fig. 27.
Fig. 25.
Fig. 29.
Fig 30
Anfang
Schluſs
Fig. 31.





